

ALMANACH
DE
LA SANTÉ ET DE L'HYGIÈNE
POUR L'ANNÉE 1873

RECUEIL DE CONSEILS

POUR TOUTES LES INDISPOSITIONS OU MALADIES
AUXQUELLES L'HUMANITÉ EST EXPOSÉE

RENSEIGNEMENTS SUR CE QU'IL CONVIENT DE FAIRE
DANS LES CAS GRAVES
EN ATTENDANT L'ARRIVÉE DU MÉDECIN

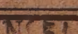
PAR

DES NOTABILITÉS MÉDICALES

Ouvrage indispensable aux Familles

PRIX : **50** CENTIMES

PARIS
LIBRAIRIE DE LA PUBLICATION
103, Rue Montmartre, 103.



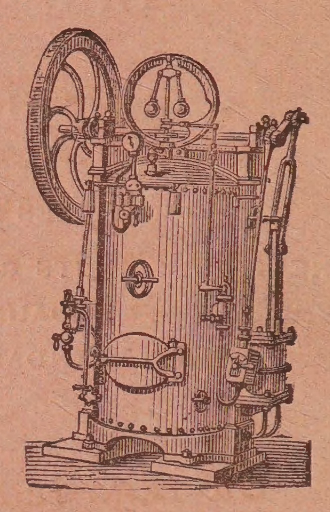
MACHINES A VAPEUR VERTICALES

Les seules montées sur socle bâti isolateur

BREVETÉ S. G. D. G.

Chaudières à foyer intérieur et à bouilleurs croisés

Portatives, fixes et locomobiles, depuis la force d'*un* jusqu'à *vingt* chevaux — LEURS DISPOSITIONS SPÉCIALES et la SUPÉRIORITÉ DE LEUR CONSTRUCTION leur ont valu LES PLUS HAUTES RÉCOMPENSES accordées à ce genre de machines, dans toutes les EXPOSITIONS, et la MÉDAILLE D'OR dans TOUS LES CONCOURS. — CYLINDRE A ENVELOPPE. — RECHAUFFEUR D'ALIMENTATION. — RÉGULATEUR ET DÉTENTE VARIABLE. — TRÈS-PETITE VITESSE. — MEILLEUR MARCHE QUE TOUS LES AUTRRS SYSTÊMES. — Pas d'installation, pas de cheminées spéciales. — Arrivent toutes montées, prêtes à fonctionner. — Occupent très-peu d'espace, se placent partout comme un meuble ordinaire. — Brûlent toute espèce de combustible et utilisent tout le calorique. — Conduites et entretenues par le premier venu. — Elles s'appliquent par leur commodité et la régularité de leur marche à toutes les exploitations industrielles et agricoles.



CHAUDIÈRE INEXPLOSIBLE

Prompte mise en pression

Nettoyage facile.

Sécurité absolue. — Economie importante. — Garanties.

Envoi franco du Prospectus détaillé.

NOTA. Les chaudières sont construites dans les ateliers spéciaux de la maison, ce qui donne pour le choix des tôles et l'exécution, des garanties que n'offrent jamais les chaudières fournies par les *chaudronniers* à la plupart des constructeurs-mécaniciens.

HERMANN-LACHAPELLE

Constructeur-mécanicien.

— Paris, 144, Faubourg Poissonnière, 144, Paris. —

ALMANACH

DE

LA SANTÉ ET DE L'HYGIÈNE

POUR L'ANNÉE 1873

RECUEIL DE CONSEILS

SUR LES INDISPOSITIONS OU MALADIES AUXQUELLES
L'HUMANITÉ EST EXPOSÉE

RENSEIGNEMENTS SUR CE QU'IL CONVIENT DE FAIRE
EN ATTENDANT L'ARRIVÉE DU MÉDECIN

Ouvrage indispensable aux Familles

PARIS

LIBRAIRIE DE LA PUBLICATION

103, Rue Montmartre, 103

SAISONS

Le Printemps. — Cette saison arrivera le 20 Mars, à 1 h. 20 m. du soir.

L'Été. — Cette saison arrivera le 21 Juin, à 9 h. 35 m. du matin.

L'Automme. — Cette saison arrivera le 22 Septembre à 11 h. 44 m. du soir.

L'Hiver. — Cette saison arrivera le 21 Décembre, à 5 h. 42 m. du soir.

ÉCLIPSES de 1873

Le 12 Mai, Eclipse totale de Lune, invisible à Paris. Commencement à 10 45 m. du matin; milieu à 11 h. 29 m.; fin à midi 14.

Le 26 Mai Eclipse partielle de Soleil, visible à Paris. Commencement de l'Eclipse à 7 h. 45 m. du matin; milieu à 8 h. 35 m.; fin à 9 h. 25 m.

Le 4 Novembre Éclipse totale de Lune, en partie visible à Paris. Entrée dans la pénombre à 1 h. 17 m. du soir; entrée dans l'ombre à 2 h. 16 m.; commencement à 3 h. 17 m.; milieu à 4 h.; fin à 4 h. 43 m.; sortie de l'ombre à 5 h. 45 m.; sortie de la pénombre à 6 h. 43 m.

Le 20 Novembre Éclipse partielle de Soleil, invisible à Paris. Commencement de l'Éclipse générale a 1 h. 47 m. du matin; fin de l'Éclipse a 5 h. 17 m.

FÊTES MOBILES.

Septuagésime,	9 Fév.
Cendres,	26 Fév.
Paques,	13 Avr.
Rogations,	19 Mai.
Ascension,	22 Mai.
Pentecôte,	1er Juin.
La Trinité,	8 Juin.
La Fête-Dieu,	12 Juin.
Avent.	30 Nov.

De l'Epiphanie à la Septuagésime, il y aura 4 Dimanches.

De la Pentecôte à l'Avent, il y aura 25 Dimanches.

QUATRE-TEMPS.

Mars,	5, 7 et 8.
Juin,	4, 6 et 7.
Septembre,	17, 19 et 20.
Décembre,	17, 19 et 20.

JANVIER 1873

Les jours croissent de 23 min. le matin et de 43 minutes le soir.

Jours du mois	Jours de la semaine	Noms des Saints
1	Mercredi	Circoncision
2	Jeudi	s. Basile, évêque
3	Vendredi	ste Geneviève
4	Samedi	s. Rigobert
5	Dimanche	ste Amélie
6	Lundi	Epiphanie
7	Mardi	s. Théodore
8	Mercredi	s. Lucien
9	Jeudi	s. Julien
10	Vendredi	s. Guillaume
11	Samedi	ste Hortense
12	1 Dimanche	ste Césarine
13	Lundi	Bapt. Not.-Seig.
14	Mardi	s. Hilaire
15	Mercredi	s. Maur
16	Jeudi	s. Marcel
17	Vendredi	s. Antoine
18	Samedi	C. s. Pierre
19	2 Dimanche	s. Sulpice
20	Lundi	s. Sébastien
21	Mardi	ste Agnès
22	Mercredi	s. Vincent
23	Jeudi	s. Ildefonse
24	Vendredi	s. Babylas
25	Samedi	Conv. Paul
26	3 Dimanche	ste Paule
27	Lundi	ste Angélique
28	Mardi	s. Charlemagne
29	Mercredi	s. François S.
30	Jeudi	ste Martine
31	Vendredi	ste Marcelle

P. Q. le 5 à 9 h. 37 du s. — P. L. le 13 à 4 h. 32 du s — D. Q. le 21 à 8 h. du s. — N. L. le 28 à 5 h. 36 du soir.

FEVRIER

Les jours croissent de 47 min. le matin et de 46 min. le soir.

Jours du mois	Jours de la semaine	Noms des Saints
1	Samedi	s. Ignace
2	4 Dimanche	Purification
3	Lundi	s. Blaise
4	Mardi	s. Gilbert
5	Mercredi	ste Agathe
6	Jeudi	s. Wast
7	Vendredi	s. Amand
8	Samedi	s. Jean de M.
9	Dimanche	Septuagésime
10	Lundi	ste Scholastique
11	Mardi	ste Euphros
12	Mercredi	ste Eulalie
13	Jeudi	s. Polyeucte
14	Vendredi	s. Valentin
15	Samedi	s. Onésime
16	Dimanche	Sexagésime
17	Lundi	s. Marianne
18	Mardi	s. Siméon
19	Mercredi	s. Gabriel
20	Jeudi	s. Eucher
21	Vendredi	s. Pépin
22	Samedi	Ch. de s. Pierre
23	Dimanche	Quinquagésime
24	Lundi	s. Mathias
25	Mardi	Mardi Gras
26	Mercredi	Cendres
27	Jeudi	ste Honorine
28	Vendredi	s. Romain

P. Q. le 4 à 10 15 du m — P. L. le 12 à 11 h. 42 du m. — D. Q. le 20 à 11 h. 32 du m. — N. L. le 27 à 3 h. 51 du m

MARS

Les jours croissent de 1 h. 3 m. le matin et de 47 minutes le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Samedi	s. Aubin
2	1 Dimanche	QUADRAGÉSIME
3	Lundi	ste Cunégonde
4	Mardi	s. Casimir
5	Mercredi	s. Dr. Q. T.
6	Jeudi	ste Co'ette
7	Vendredi	ste Perpétue
8	Samedi	s. Joseph de Q.
9	2 Dimanche	REMINISCERE
10	Lundi	40 Martyrs
11	Mardi	s Constant
12	Mercredi	s. Pol, évêque
13	Jeudi	ste Cunégonde
14	Vendredi	ste Mathilde
15	Samedi	s. Abraham
16	3 Dimanche	OCULI
17	Lundi	s. Patrice
18	Mardi	s. Alexandre
19	Mercredi	s. Joseph
20	Jeudi	MI-CARÊME
21	Vendredi	s. Benoit
22	Samedi	s. Octave
23	4 Dimanche	LŒTARE
24	Lundi	s. Gabriel
25	Mardi	ANNONCIATION
26	Mercredi	s. Ludger
27	Jeudi	ste Lydie
28	Vendredi	s. Goutran
29	Samedi	s. Eustase
30	5 Dimanche	PASSION
31	Lundi	ste Cornélie

P. Q. le 6 à 1 h. 34 du m. — P. L. le 14 à 5 h. 54 du m. — D. Q. le 21 à 10 h. 29 s. — N. L. le 28 à 1 h. 3 m. du soir.

AVRIL

Les jours croissent de 58 m. le matin et de 44 m. le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Mardi	s. Hugues
2	Mercredi	s. François de Paul
3	Jeudi	s. Richard
4	Vendredi	s. Ambroise
5	Samedi	ste Irène
6	6 Dimanche	RAMEAUX
7	Lundi	s. Egésippe
8	Mardi	s. Gauthier
9	Mercredi	ste Marie Eg.
10	Jeudi	ste Azélie
11	Vendredi	VENDREDI SAINT
12	Samedi	s. Jules
13	Dimanche	PAQUES
14	Lundi	s. Justin
15	Mardi	s. Paterne
16	Mercredi	s. Fructue
17	Jeudi	s. Anicet
18	Vendredi	s. Parfait
19	Samedi	s. Léon, paoe
20	Dimanche	QUASIMODO
21	Lundi	s. Anselme
22	Mardi	ste Opportune
23	Mercredi	s. Georges
24	Jeudi	s. Robert
25	Vendredi	s. Marc
26	Samedi	s. Clet
27	2 Dimanche	2. Anthime
28	Lundi	ste Prudence
29	Mardi	ste Antoinette
30	Mercredi	s. Eutrope

D. Q. le 4 à 6 h. 45 du s. — P. L. le 12 à 10 h. du s. — D. Q. le 20 à 5 h. 57 du m. — N. L. le 26 à 10 h. 51 du s.

MAI

Les jours croissent de 39 m. le mat. et de 39 minutes le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Jeudi	s. Philippe
2	Vendredi	s. Athanase
3	Samedi	s. Antonin
4	3 Dimanche	ste Monique
5	Lundi	s. Augustin
6	Mardi	s. Jean Porte-Latine
7	Mercredi	s. Stanislas
8	Jeudi	s. Désiré
9	Vendredi	s. Isidore
10	Samedi	s. Gordien
11	4 Dimanche	s Mamert
12	Lundi	s. Pancrace
13	Mardi	s. Servais
14	Mercredi	s. Eram
15	Jeudi	ste Delphine
16	Vendredi	s. Honoré
17	Samedi	s. Pascal
18	5 Dimanche	s. Eric
19	Lundi	ROGATIONS
20	Mardi	s. Bernard
21	Mercredi	ste Virginie
22	Jeudi	ASCÉNSION
23	Vendredi	s. Didier
24	Samedi	ste Jeanne
25	6 Dimanche	s. Urbain
26	Lundi	s. Olivier
27	Mardi	s. Hildevert
28	Mercredi	sr Maximin
29	Jeudi	s. Germain
30	Vendredi	s. Emile
31	Samedi	ste Pétron V. J.

P. Q. le 4 à 0 h. 42 m. du s.—P. L. le 12 à 11 h. 27 du m. — D. Q. le 19 à 9 h. du m. — N. L. le 26 à 9 h. 23 du mat

JUIN

Les jours croissent jusqu'au 20 de 6 min. le mat. et de 14 m. le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des SAINTS
1	Dimanche	PENTETÔTE
2	Lundi	s. Pothin
3	Mardi	ste Clotilde
4	Mercredi	s Quirin Q. T.
5	Jeudi	s. Boniface
6	Vendredi	ste Pauline
7	Samedi	s. Prime
8	1 Dimanche	TRINITÉ
9	Lundi	ste Pélagie
10	Mardi	s. Landry
11	Mercredi	s. Barnabé
12	Jeudi	FÊTE DIEU
13	Vendredi	s. Antoine de Padou
14	Samedi	s. Elisée
15	2 Dimanche	s. Modeste
16	Lundi	s. Cyr
17	Mardi	ste Laure
18	Mercredi	s. Marine
19	Jeudi	ste Aline
20	Vendredi	s. Gervais
21	Samedi	s Alban
22	3 Dimanche	s. Paulin
23	Lundi	s. Félix
24	Mardi	s. Jean-Baptiste
25	Mercredi	s. Prosper.
26	Jeudi	s. Babolein
27	Vendredi	ste Adèle
28	Samedi	ste Irénée
29	4 Dimanche	s. Pierre et s. Paul
30	Lundi	s. Bertrand

P. Q. le 3 à 6 h. 29 du m. — P. D. le 10 à 10 h. 11 du s. — D. Q. le 17 à 3 h. 41 du s. — N. L. le 24 à 9 h 21 du soir.

JUILLET

Les jours décroissent de 31 m. le mat. et de de 26 minutes le soir

Jours du mois	Jours de la semaine	Noms des saints
1	Mardi	s. Cybar
2	Mercredi	VISITATION
3	Jeudi	s. Anatole
4	Vendredi	s Hyacinthe
5	Samedi	ste Zoé m.
6	5 Dimanche	s. Pallade
7	Lundi	ste Aubierge
8	Mardi	s. Procope
9	Mercredi	s. Ephrem
10	Jeudi	ste Félicité
11	Vendredi	s. Savin
12	Samedi	s. Gualbert
13	6 Dimanche	ste Irma
14	Lundi	s. Bonaventure
15	Mardi	s. Henri
16	Mercredi	s. Eustache
17	Jeudi	s. Alex s
18	Vendredi	s. Frédéric
19	Samedi	s. Vincent de Paul
20	7 Dimanche	ste Marguer
21	Lundi	s. Victor
22	Mardi	ste Madeleine
23	Mercredi	s. Appolinaire
24	Jeudi	ste Christine
25	Vendredi	s. Jacques
26	Samedi	ste Anne
27	8 Dimanche	s. Gustave
28	Lundi	ste Léonie
29	Mardi	ste Marthe
30	Mercredi	s. Abdon
31	Jeudi	s Ignace

D. Q. le 2 à 11 h. 39 du m.— N. L. le 10 à 8 h 58 du s.— P. Q. le 16 à 11 h. 25 du s.— P. L. le 24 à 3 h. 51 m.

AOUT

Les jours décroissent de 42 m. le mat. et de 39 m. le soir.

Jours du mois	Jours de la semaine	Noms des Saints
1	Vendredi	s. Pierre-ès-liens
2	Samedi	s. Rutile
3	9 Dimanche	ste Lydie
4	Lundi	s. Dominique
5	Mardi	s. Yvon m.
6	Mercredi	TRANSFIGURATION
7	Jeudi	s. Gaétan
8	Vendredi	s. Justin
9	Samedi	s. Spire
10	10 Dimanche	s. Laurent
11	Lundi	ste Suzanne
12	Mardi	ste Claire
13	Mercredi	s. Hyppolyte
14	Jeudi	ste Eusèbe V. J.
15	Vendredi	ASSOMPTION
16	Samedi	s. Roch
17	11 Dimanche	s. Mammès
18	Lundi	ste Hélène
19	Mardi	ste Léontine
20	Mercredi	s. Bernard
21	Jeudi	s. Privat
22	Vendredi	s. Symphorien
23	Samedi	ste Sidonie
24	12 Dimanche	s. Barthelemy
25	Lundi	s. Louis
26	Mardi	s. Zéphirin
27	Mercredi	ste Césarine
28	Jeudi	s. Augustin
29	Vendredi	s. Décol J.-B.
30	Samedi	s. Fiacre
31	13 Dimanche	s. Ovide

D. Q. le 1er à 50 m. s.— N. L. le 8 à 8 h. 6 s.—P. Q. le 15 à 10 h. 37 s.- P. L. le 23 à 5 h 4 m.-P. Q. le 31 à 2 h 17 s

SEPTEMBRE

Le Jours décroissent de 42 m. le matin et de 59 m. le soir

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Lundi	ss. Leu, Gilles
2	Mardi	s Lazare
3	Mercredi	s. Séraphin
4	Jeudi	ste Rosalie
5	Vendredi	s. Bertin
6	Samedi	s. Onésipe
7	14 Dimanche	s Cloud
8	Lundi	NATIVIT, de la S. V
9	Mardi	s. Omer
10	Mercredi	s. Pulchérie
11	Jeudi	s. Patient
12	Vendredi	s. Raphaël
13	Samedi	s. Maurille
14	15 Dimanche	Exalt. de la ste C.
15	Lundi	s. Mélitine
16	Mardi	ste Eugénie
17	Mercredi	s. Lambert
18	Jeudi	ste Sophie
19	Vendredi	ste Clorinde
20	Samedi	s. Agapet
21	16 Dimanche	s. Matthieu
22	Lundi	s. Maurice
23	Mardi	ste Thècle
24	Mercredi	s. Andoche
25	Jeudi	s. Firmin
26	Vendredi	s. Cyprien
27	Samedi	s. Dôme
28	17 Dimanche	s. Winceslas
29	Lundi	sr Michel
30	Mardi	s. Jérôme

N. L. le 6 à 6 h. 53 du s. — P. Q. le 13 à 9 h. 47 du s — P. L. le 21 à 5 h. 10 du m. — D. Q. le 29 à 2 h. 22 m.

OCTOBRE

Les jours décroissent de 47 m. le mat. et de 58 min. le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Mercredi	s. Remi, évêque
2	Jeudi	s. Léger
3	Vendredi	ss. Anges Gardiens
4	Samedi	s. Rosaire
5	18 Dimanche	s. Placide
6	Lundi	s. Bruno
7	Mardi	ste Justine
8	Mercredi	ste Brigitte
9	Jeudi	s Denis.
10	Vendredi	s. Gédéon
11	Samedi	s. Gomer
12	19 Dimanche	s. Vilfrid
13	Lundi	s. Gérard
14	Mardi	s. Caliste
15	Mercredi	ste Thérèse
16	Jeudi	s. Donatien
17	Vendredi	s. Florent
18	Samedi	s. Luc, évêque
19	20 Dimanche	s Savinien
20	Lundi	s. Aimé
21	Mardi	ste Céline
22	Mercredi	s. Marcel
23	Jeudi	s. Hilarion
24	Vendredi	s. Magloire
25	Samedi	s. Crépin
26	21 Dimanche	s. Evariste
27	Lundi	ste Sabine
28	Mardi	s. Simon Jude
29	Mercredi	ste Eusébie
30	Jeudi	s. Lucain
31	Vendredi	s. Quentin

P. L. le 6 à 5 h. 52 s. — D. Q. le 13 à 10 26 s. — N. L. le 21 à 6 20 m. — P. Q. le 29 à 2 h. 52 du soir.

NOVEMBRE

Les jours décroissent de 45 m. le m. et de 34 minutes le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Samedi	TOUSSAINT
2	22 Dimanche	TRÉPASSÉS
3	Lundi	s. Flour
4	Mardi	s. Charles
5	Mercredi	ste Berthilde
6	Jeudi	s. Léonard
7	Vendredi	s. Willebrod
8	Samedi	s. Ernest
9	23 Dimanche	DÉDICACE
10	Lundi	s. Juste
11	Mardi	s. Martin
12	Mercredi	s. Cunibert
13	Jeudi	s. Brice
14	Vendredi	s. Maclou
15	Samedi	s. Eugène
16	24 Dimanche	s. Edmond
17	Lundi	s. Victorin
8	Mardi	s Odon
19	Mercredi	ste Elisabeth
20	Jeudi	s. Maxence
21	Vendredi	Prés. Ste V.
22	Samedi	stc Cécile
23	25 Dimanche	s. Clément
24	Lundi	ste Flore
25	Mardi	ste Catherine
26	Mercredi	s. Blimont
27	Jendi	s. Maxime
28	Vendredi	s. Grégoire
29	Samedi	s. Narcisse
30	1 Dimanche	AVENT. s. André

P. L. le 4 à 4 h. 34 du s.— D. Q. le 12 à 11 h. 37 du s — N. L. le 20 à 7 h. 43 du m.— P. Q. le 27 à 1 h 25 du s.

DÉCEMBRE

Les j. déc. jusqu'au 31 de 22 m. le m. et cr. du 15 au 31 de 10 m. le soir.

Jours du mois	JOURS de la semaine	NOMS des Saints
1	Lundi	s. Eloi
2	Mardi	s. Fulgence
3	Mercredi	s Claude
4	Jeudi	ste Barbe
5	Vendredi	s. Nicet
6	Samedi	s. Nicolas
7	2 Dimanche	s. Ambroise
8	Lundi	CONCEPTION
9	Mardi	s. Gorgonie
10	Mercredi	ste Eulalie
11	Jeudi	s. Fuscien
12	Vendredi	ste Constance
13	Samedi	ste Luce
14	3 Dimanche	s. Nicaise
15	Lundi	ste Silvie
16	Mardi	ste Adélaïde
17	Mercredi	ste Olympe
18	Jeudi	s. Gatien
19	Vendredi	ste Thée
20	Samedi	ste Pauline
21	4 Dimanche	s. Thomas
22	Lundi	s. Chérémon.
23	Mardi	ste Victoire
24	Mercredi	s Hermine
25	Jeudi	NOEL
26	Vendredi	s. Etienne
27	Samedi	Jean
28	Dimanche	s. Innocents
29	Lundi	ste Coralie
30	Mardi	ste Colombe
31	Marcredi	s. Sylvestre

P. L. le 4 à 4 h. 5 du s.— D. Q. le 11 à 11 38 du s. — N. L. le 19 à 7 53 du mat. — P. Q. le 26 à 0 h. 3 m. s.

Notes Préliminaires.

—

DE LA SANTÉ

Tout le monde la désire; peu la possèdent. Tâchons, en prenant les choses de haut, d'arriver à élucider cet important problème. Si l'on pouvait rendre l'homme raisonnable, on aurait déjà fait une bonne partie du chemin.

La raison, qui en tout et partout devrait être le guide et le protecteur de l'homme, fait souvent défaut. Le bon sens procède en effet d'une longue et sérieuse éducation, faite avec intelligence et mesure, et ce but est, de nos jours, complètement négligé.

Habitué de bonne heure à marcher sur un terrain solide, l'homme serait plus d'aplomb en face de lui-même et en face de tout ce qui l'entoure.

En matière de raison, *le roi des animaux*, nous devons le dire, est sujet à caution. Si le bon sens était la loi parmi les hommes, tout le monde se porterait bien, et il ne serait pas besoin de médecins. Nous voyons au contraire, autour de nous, dans nos familles, se dérouler les plus affreux tableaux, et les maladies se faire de l'espèce humaine une proie permanente. On voit malheureusement trop répandues les affections de poitrine, de cœur, d'estomac, l'épilepsie, le cancer, les scrofules, le rachitisme, etc.

Enfin, *la santé*, qui devrait être l'état normal de l'homme, ne l'est pas dans l'espèce humaine Quoique ce mot, *la santé*, soit ou paraisse être grammaticalement intelligible pour tous, nous donnerons pourtant la définition que comporte un aussi grand sujet. Car, pour les uns, la santé est un mot; pour-

les parleurs, la santé est le plus grand des biens; pour beaucoup, c'est un bon appétit et des gardes-robes régulières; pour les plus sensés, la santé est le contraire de la maladie (ah ! La Palisse !) ; pour nous et pour tout le monde, la santé est et doit être l'harmonie résultant de l'équilibre des fonctions biologiques dans la machine humaine.

La maladie sera donc le résultat de toute espèce de trouble, apporté par des agents extérieurs à notre individu.

Et que l'on sache bien que la maladie n'est pas telle ou telle souffrance, douleur, infirmité morale ou physique qui affecte l'homme, mais bien la cause occasionnelle de cette même souffrance, douleur, infirmité, etc.; l'une est cause, l'autre effet; eh bien ! de par les lois du sens commun, comme nous l'avons dit, la santé devrait être l'état normal et la maladie l'exception; or, c'est justement le contraire. Mais, dira-t-on alors, l'homme ne devrait jamais mourir? Erreur, la fin finale de l'homme ne doit pas avoir lieu par la maladie, (à moins d'accident, tel que blessure, affaire chirurgicale), mais bien par la cessation naturelle des fonctions inhérentes à la vie elle-même.

Qu'est-ce donc que la mort ? nous demanderont les curieux. Si nous voulions faire une plaisanterie, qui au fond n'en est pas une, nous répondrions : le terme de la vie ; mais nous pouvons faire mieux et contenter le lecteur. Nous dirons, pour être dans le vrai : La mort est l'état de l'homme au moment où s'est arrêté, en même temps que la dernière inspiration, le dernier battement du cœur, par suite du ralentissement progressif de l'action des organes qui entretiennent la chaleur et la circulation. En effet, nos organes, semblables à une machine, ont une certaine durée, dont on peut, jusqu'à un certain point, prévoir mathématiquement le terme.

Les médecins, dont l'institution remonte aux temps les plus reculés, étaient autrefois les Grands-Prêtres de l'humanité, et le sacerdoce de la Divinité était entièrement lié au ministère humain. Les malades ou les infirmes allaient dans les temples chercher la *santé*.

Ces Pontifes de l'humanité étaient des hommes fort instruits, empiriques pour la plupart, mais au demeurant ayant, par leur caractère sacré, joint à des connaissances scientifiques très-étendues pour le moment, une influence morale très-grande sur les populations. Chez les différents peuples, au midi comme au nord, nous retrouvons dans les livres les plus anciens les traces de ces institutions. Soit que l'homme ait toujours voulu conduire ou guider son semblable, soit que celui ci ait eu toujours besoin d'un guide, le fait est tel. Il y a toujours eu des médecins et des malades, et selon toute probabilité, il y en aura longtemps encore.

Le nombre des maladies était-il moins considérable autrefois qu'aujourd'hui ? Question complexe, pour la solution de laquelle il faut se rendre compte de deux choses : l'accroissement progressif de l'espèce, quelque limité ou restreint qu'il puisse être, et le changement d'état social, dû à l'évolution intellectuelle ou physique, morale ou industrielle.

Quand on songe qu'il faut si peu de chose à l'homme pour vivre bien portant, et qu'il cherche, par des moyens incessants à s'entourer et à user de tant de choses qui lui nuisent, l'on peut se demander, en toute bonne foi, si c'est un *animal raisonnable*. La vie, de nos jours, s'accomplit d'une façon tellement anormale, irrégulière, que chaque période de notre existence est une vieillesse anticipée, qui commence avec l'enfance et qui finit presque avec l'âge mûr.

Les exemples de belle santé et de longévité sont

de rares exceptions, que l'on cite dans les journaux de la façon suivante : « Il est mort, à Saint-Malo, un honnête vieillard âgé de 104 ans ; il avait toutes ses dents et a conservé jusqu'au dernier moment l'usage de toutes ses facultés. On attribue cet exemple de longévité à la bonté du climat et à la sobriété. » N'est-ce pas honteux de lire de pareilles choses ? Un climat, une exception ! la sobriété, une autre exception plus rare encore !

Mais est-il bien possible de dégager cette sublime inconnue qui doit rétablir les lois de la vie sur leur vraie base ? Hâtons-nous de dire : Oui ! — Une science particulière (on a fait du bon sens une science !) répond à toutes les exigences posées par le problème de la santé. Autrefois, les préceptes d'hygiène étaient assez vulgarisés pour que tous pussent en profiter. L'un des pères de la médecine, Hippocrate lui-même, enseigna aux hommes les premières notions de la conservation de soi-même, et plus tard l'Ecole de Salerne synthétisa, en les répandant davantage, les mêmes préceptes. C'est en rappelant aux hommes les règles du bon sens, les principes de la sobriété et de la tempérance, que les grands penseurs de tous les temps et de tous les pays ont acquis des droits à la reconnaissance de l'humanité.

En voyant combien l'homme fait peu de cas de l'hygiène, on se rappelle, malgré soi, cette pensée exprimée par Beaumarchais et toute pleine d'enseignements : L'homme est un animal qui boit sans soif, mange sans faim et fait l'amour en toute saison. On ne saurait trouver de plus exacte critique. Pour arriver à bien, la culture de l'homme doit être commencée de bonne heure. On a déjà difficilement prise sur le jeune homme, et l'homme fait est entièrement inaccessible au bon sens, quand il s'agit de réformer son individu. C'est pourquoi, au point de vue de la santé, nous devons attacher une

grande importance à l'éducation. Il faudra donc commencer tôt à façonner le corps, pour qu'il résiste sûrement à tout ce qui peut l'atteindre fâcheusement du dehors, diriger le cœur, pour que ses instincts ne deviennent point des vices, et cultiver l'esprit, de peur que les préjugés ou l'ignorance ne l'envahissent. L'éducation, nous le voyons, embrasse tout l'homme, au triple point de vue biologique, intellectuel et moral. Il est malheureux de dire que les différents systèmes, qui ont prétendu fournir la solution du problème, pèchent tous par des exagérations contradictoires, spiritualistes ou matérialistes. De nos jours, malgré ou à cause de la diversité des religions humaines, il y a une tendance positive. Cette dernière ne serait pas mauvaise, si l'on y trouvait une plus large part faite au côté du sentiment. Instruire ne suffit pas, il faut apprendre à sentir et à aimer. Nous insistons sur cette grave question, que nous ne faisons qu'indiquer ici, parce que, pour nous, il est évident que l'homme est un être entier, et que la santé, but final de nos recherches, dépend autant du moral que du physique. L'individu raisonnable, l'être humain normal, qui est *compos mentis*, est, au point de vue légal, pour les gens de lois, défini *mens sana in corpore sano*. Par la lecture de l'excellent ouvrage du savant docteur Cabanis, sur l'influence du moral sur le physique, on demeure convaincu que l'homme est soumis à une série d'actions réciproques de l'un sur l'autre, influence persistant toute la vie, modifiable par l'habitude, la culture ou l'éducation. Voilà pourquoi l'éducation de l'enfant est la première pierre posée pour la Santé de l'homme. Il ne suffit pas, comme Cornaro l'a fait, de peser ses aliments et de vivre dans une balance, pour trouver l'équilibre et arriver, par une pente douce, à la vieillesse normale ; il faut encore équilibrer ses facultés morales. On ne le peut que par l'édu-

cation cérébrale, car le pondérateur de notre individu, c'est le cerveau. Or, si nous savons, de parla science biologique, que le cerveau de l'enfant, primitivement de consistance molle, que les os du crâne eux-mêmes, disjoints d'abord, se prêtent à merveille à recevoir tous les matériaux de l'expérience sensorielle, qui devra plus tard constituer le cerveau de l'homme fait, il est rationnel de commencer l'accumulation des matériaux dans l'existence cérébrale, quand cette accumulation peut se faire, et non plus tard. En effet, à mesure que s'accomplit l'évolution des phénomènes de la vie, tous les produits de l'économie, y compris le cerveau lui-même, se condensant, les réceptivités, les impressions sont plus difficiles, plus fugitives. Aussi est-il de règle usuelle d'apprendre, étant jeune ; plus tard, passé l'adolescence, la boîte osseuse paraît plus close, et à un certain moment même, il est trop tard pour modifier le cerveau. Aussi, lorsque la culture cérébrale ou *éducation* n'a pas eu lieu de bonne heure, elle devient impossible ; — quand elle n'a pas lieu du tout, l'homme devient souvent idiot ou scélérat.

Disons, pour nous résumer, que la santé consiste dans la pondération des facultés morale et biologique.



DE LA VRAIE MÉDECINE

Niée par les uns, surfaite par les autres, elle existe pourtant, rationnelle, vraie, consciencieuse, intelligente, amie de l'homme. Mais certes, elle n'est pas dans le cerveau creux des sceptiques, ni dans la caisse des charlatans, pas plus que dans le bonnet des empiriques.

Une chose m'a toujours étonné, c'est, non pas la résignation du public, sur leque le médecin, par son pouvoir discrétionnaire, peut faire la vie et la mort, mais bien les commentaires que fait ce même public à ce propos.

Tous crient et se révoltent contre la médecine et les médecins, et tous, dans leur crainte timide, vont du médecin ami de la maison, sauvegarde du foyer, à la somnambule, en passant par toutes les étapes possibles des charlatans ou des empiriques.

A quoi cela tient-il ? Insuffisance, d'une part, de la médecine, quant à son application présente; d'autre part, insuffisance du médecin, comme intelligence ou comme science, et d'autre part enfin, incurie du demandeur.

L'amour de l'inconnu, le désir du merveilleux font la fortune des charlatans ou des inspirés. On quitte, dans un but louable sans doute, un médecin prudent, honnête, consciencieux, ami d'une famille, pour recourir, séduit par des promesses trompeuses, à l'histrion du tréteau. Que de malheurs amènent tous ces agissements, toutes ces tergiversations ! Que de victimes entassées par paresse ou par des retards nuisibles ! Et pourtant il est une façon de soigner l'homme, de le guérir. L'art de guérir existe, Hippocrate l'a dit. Mais pour arriver au résultat, il faut de la conviction de part

et d'autre, et du malade, et du médecin. Car, qu'on le sache bien, le traitement d'une maladie ne consiste pas seulement dans l'administration des drogues, sans doute utiles, mais encore dans le traitement moral. Le malade doit trouver sur qui s'appuyer, et a besoin, pour guérir des maux physiques, de trouver aussi dans le médecin un appui moral, solide, permanent. Dans la majeure partie des cas, si cette question est résolue par avance, il y a tout lieu, à moins d'exceptions fâcheuses et graves, d'attendre le succès.

Il est un reproche sérieux que l'on fait à la médecine et aux médecins ; ils ne sont jamais du même avis. Sur la nature de la maladie, ils doivent l'être ; quant au traitement, cela est différent, attendu que l'on peut arriver au même but par des chemins différents. Autre reproche mieux fondé : la médecine et les médecins sont systématiques. Cette apostrophe ne sera pas adressée aux gens vraiment intelligents. Néanmoins, voici notre réponse : Tous les systêmes, en tant qu'absolus, sont mauvais, parce qu'ils ne sauraient répondre à la grande majorité des cas présents, aussi bien la saignée que les purgatifs ou une autre méthode. L'idéal caressé par le public, aussi bien que par les médecins, est la spécificité des médications; mais là encore, il faut tenir compte d'une multitude de détails variant à l'infini, qui sont les âges, les sexes, les tempéraments, les saisons, les climats, l'état moral social , les habitudes, les professions, les passions, etc.

De nos jours l'usage des médicaments est très-restreint ; beaucoup de malades et de médecins les réduisent à des soins hygiéniques. Cela serait très-rationnel en dehors et avant la maladie, mais une fois le mal déclaré, *non hic locus*, l'hygiène devient insuffisante. Il faut, à chaque état, des agents appropriés à cet état. Les médecins qui prétendent

guérir toute maladie par des purgatifs, sont à côté de la question. L'immortel Broussais, qui certes était un grand génie, a fait dans sa thérapeutique un écart de ce genre. Les maladies ne proviennent que rarement de l'excès du sang, mais plutôt d'un défaut de circulation, ou de son accumulationtrop grande sur un point donné.

Un empirique célèbre, pourtant médecin, le docteur Leroy a fait de la purgation un système curatif, comme Broussais en avait fait un de l'émission sanguine, et Rasorius de l'émétique.

Les Anglais ont encore de nos jours quelque chose d'analogue. Pour eux, le calomel et la magnésie sont souverains dans toutes les maladies; tout Anglais qui se déplace met dans sa malle un flacon de l'un et de l'autre. Tous ces systèmes, en tant qu'exclusifs, sont absurdes et répugnent au simple bon sens. Il y a de plus, dans ces modes d'agir, une sorte de paresse coupable. La véritable médication est celle qui donne à chaque maladie, et même à chaque symptôme de chaque maladie, des remèdes appropriés. Ce genre de médecine est celui des honnêtes et des travailleurs, de ceux qui, unis par la conscience et l'amour de l'humanité, cherchent sans cesse à combler les lacunes qui existent dans l'art médical. Nos pères dans la médecine avaient ces idées et ces tendances; les médecins du dix-huitième siècle, les Geoffroy. les Chomel père, les Carteuser, les Tissot étaient à la fois des savants et des hommes pratiques, amis de l'humanité; de nos jours la science actuelle, plus complète en connaissances anatomiques et physiologiques, grâce aux travaux des maîtres de l'école moderne de Paris, de Strasbourg et de Montpellier, marche dans cette voie, en répudiant tout système absolu. Dans cette route, où d'importants jalons existent, beaucoup reste à faire; la nature entière nous offre sa fécondité; les minéraux, les végétaux, le règne

animal lui-même y joue un rôle important. On sait, depuis vingt ans, ce qu'a produit la science hydrologique ; ce n'est rien auprès de ce qui reste à faire.

Sous le nom vulgaire de *simples*, les végétaux, ces vrais amis de l'homme, dont la bienveillance commence au légume et s'étend jusqu'aux poisons les plus subtils, rendent tous les jours les plus grands services. Nous connaissons les effets bienfaisants de l'opium, de l'ipécacuanha, du quinquina, etc., etc.

Guérir par les plantes, voilà une idée séduisante, aimée du public, et déjà malheureusement exploitée par quelques habiles charlatans.

Il y a là, en effet, des ressources immenses : c'est dans quelques-unes de ces connaissances éparses qu'ont puisé certains empiriques de campagne, qui leur ont dû quelquefois des succès éphémères.

Nous reviendrons sur cette question dans une édition prochaine.



PENSÉES MORALES

Le mal n'a pas de règle, mais le bien demande de la mesure, d'où le sage précepte *de la modération dans le bien.*

La sobriété purifie les sens; elle donne légèreté au corps, vivacité à l'intelligence, tenacité à la mémoire, souplesse aux mouvements, promptitude et régularité à l'action. (CORNARO, *ouvrage sur la sobriété.*)

Le cœur et l'esprit doivent trouver leur aliment comme le corps. La guérison des affections nerveuses est d'autant plus certaine qu'un bon moral vient en favoriser les progrès; parler de son mal avec celui qui l'éprouve est souvent un bonheur; mais, qu'on ne s'y trompe pas, l'esprit puise toujours dans ces consultations mutuelles un aliment de tristesse. Le malade doit, autant que possible, s'abstraire de son mal.

Soyez compatissant à la douleur; elle est la plus grande misère des hommes.

Elle mérite l'indulgence, quelque soit celui qui l'éprouve, ami ou ennemi, riche ou pauvre.

Le riche qui souffre est plus à plaindre que le pauvre qui jouit d'une bonne santé.

Donc, la première aumône, le premier secours, la sympathie la plus empressée et la plus méritoire doivent être pour ceux qui souffrent; les infirmes et les pauvres viennent après.

Cette préférence indique une organisation morale droite, une grande bienveillance de cœur, et est le signe élevé de la supériorité de l'homme et de la femme sur ce qui les entoure. La sympathie pour la douleur est le trait sublime de l'humanité. Secourez la douleur sans invoquer le principe de

la réciprocité ; soyez au-dessus d'une banale reconnaissance.

Il n'est pas besoin d'aimer pour secourir son semblable; faites le bien et oubliez-le (Dr Bernard.)

Le bien et le mal physique, le bien et le mal moral entrent souvent par la même voie et s'en retournent ensemble. (Roques.)

L'état moral a une grande influence sur le physique : la terreur interrompt la digestion, la tristesse la ralentit, la gaîté la réveille. Les passions remuent le cœur, et les plus vives produisent la syncope. Les cheveux blanchissent sous l'influence d'une catastrophe; la colère produit des vomissements, des spasmes et la jaunisse. Dubois disait que le cancer est dans les nerfs. Sophocle a succombé subitement à un accès de colère. La sérénité de l'esprit est le thermomètre de la santé. (Levy.)

Dans les grandes douleurs physiques, comme dans les grandes douleurs morales, la sympathie est douce aux affligés; les hommes de cœur partagent leur douleur sans faire de grands efforts.

Chomel raconte qu'appelé près d'un malade intelligent en proie aux plus vives angoisses, il lui demanda pourquoi il avait renoncé aux soins d'un médecin fort habile qui l'avait jusqu'alors dirigé: « Je ne lui en ai pas caché le motif à lui-même, répondit le malade; je lui ai dit : vous ne me guérissez pas, vous ne me soulagez pas, *vous ne me consolez pas*.

CONSEILS HYGIÉNIQUES

A L'USAGE DES GENS QUI VEULENT CONSERVER

LEUR SANTÉ.

1.

Faites choix d'un logement exposé au soleil, facile à aérer. Miss Nightingale a dit avec raison: La santé se détruit dans une maison privée de lumière.

Un grand observateur a dit dans une autre langue: Là où est le soleil, là est la pensée. (Livre de M. Darenberg.)

2.

Evitez d'habiter les rez-de-chaussées ; ils sont généralement humides et le foyer de la fermentation des miasmes.

3.

Ne conservez dans vos chambres à coucher, ni fleurs, ni parfums, ni quoi que ce soit capable de répandre une odeur quelconque, de vous indisposer et d'asphyxier même les femmes, les enfants et les gens malades.

4.

Couchez-vous autant que possible la tête légèrement couverte, même nue, selon le climat et les saisons, et sur un oreiller de crin. La plume conserve trop de chaleur et favorise l'éclosion des insectes, surtout en été.

5.

Ne dormez pas plus de sept heures par nuit.

6.

Evitez les trop longues veillées; elles ont une action fâcheuse sur le système nerveux et sur la circulation du sang.

7.

Couchez-vous de bonne heure, et levez-vous de même.

8.

Changez de linge souvent, surtout de celui qui est en contact immédiat avec la peau, gilets, chemises etc.

9.

Ne conservez jamais, la nuit, le linge que vous avez porté le jour, faites chauffer et sécher celui que vous quittez.

10.

Que vos vètements de nuit soient larges et sans aucuns cordons ni boutons, capables de gêner la libre circulation du sang.

11.

Ne mangez jamais plus que votre faim. l'expérience personnelle doit servir de régle; c'est un précepte relatif.

12.

Ne buvez pas plus que votre soif, en général, mais on comprend qu'il faut manger et boire modérément tous les jours, même sans avoir ni bien faim ni bien soif.

13.

Tout excès de nourriture ou de boisson peut

amener des désordres graves, et parfois la mort immédiate.

14.

Réglez vos repas, mangez autant que possible toujours aux mêmes heures.

15.

Variez vos mets, pour vous entretenir l'appétit ; l'homme vit d'aliments animaux et végétaux; la variété doit résulter de leur combinaison, selon la position, le pays et les saisons.

16.

Ne vous livrez à aucun travail de tête après avoir mangé.....

17.

Mais reposez-vous un quart d'heure et livrez-vous ensuite à un exercice corporel.

18.

Ne buvez que de l'eau pure et filtrée; l'eau trouble peut occasionner des maladies.

19.

Buvez toujours à la température de 10 à 12 degrés. Les boissons chaudes fatiguent l'estomac; les boissons trop froides congestionnent la poitrine.

20.

Evitez les brusques transitions du chaud au froid et du froid au chaud pour l'air, les bains et les boissons.

21.

Couvrez-vous bien en hiver. Ne vous découvrez pas trop en été. La règle est de maintenir la température normale du corps, pendant toutes les saisons de 32 à 35° centigrades.

22.

Ne restez jamais dans un courant d'air, surtout si le corps est en sueur.

23.

Pour la même raison, quand vous êtes en transpiration, marchez pour ne pas vous refroidir; passez du soleil à l'ombre et découvrez-vous peu à peu.

24.

Portez des gilets de corps hiver comme été, laine tricotée de préférence et finette ou coton tricoté en été.

25.

Prenez des bains en tout temps, les bains chauds doivent être pris à la température de 28 à 34° centigrades, et les bains froids de 12 à 20° centigrades une fois par mois en hiver, l'été plus souvent.

Les bains chauds sont émollients et calmants ; les bains froids sont toniques et excitants.

Les bains fréquents et mal pris ne sont pas hygiéniques.

Ne prenez jamais de bains trop chauds ni après le repas; il faut au moins 2 h. 1/2 à 3 heures d'intervalle.

26.

Lavez-vous souvent tout le corps, et frictionnez-vous ensuite rapidement.

27.

Habituez-vous de bonne heure à la marche et à la fatigue modérée et sans tour de force; les excès musculaires de la jeunesse préparent à la vieillesse les troubles circulatoires, anévrismes, dilatations, varices, etc.

28.

Faites apprendre à vos enfants la gymnastique qui leur développe la poitrine et les membres.

29.

Ayez une plus forte nourriture en été qu'en hiver c'est-à-dire tonique et réconfortante, sans être plus animalisée: 1/3 de viande, 2/3 de poisson ou œufs, légumes, fruits, etc. ; faites usage de boissons toniques fraîches et légères, de vin étendu d'eau, de bière de bonne qualité, de cidre, de piquette, etc.

30.

Résistez le plus possible à la soif pendant les grandes chaleurs; évitez la grande quantité de boissons. Le café noir étendu d'eau rafraichit et tonifie, sans pousser à la transpiration. *La bonne bière bien faite* peut être bue en tout temps.

31.

Ne buvez jamais froid, quand vous êtes en sueur; vous risqueriez une fluxion de poitrine.

On a vu des gens congestionnés par la marche et l'ardeur du soleil mourir subitement en prenant une glace; les boissons glacées offrent des dangers dans certains cas, surtout dans l'état de vacuité de l'estomac.

32.

N'abusez pas des alcools; l'usage modéré des boissons alcooliques de bonne qualité, prises à faibles doses dans de l'eau, du café, du thé, du chocolat ou d'autres boissons, sont souvent utiles et moins nuisibles qu'on ne le dit à l'âge mur et à la vieillesse.

Mais les alcools en excès sont encore plus nuisibles qu'on ne le dit à la jeunesse et à la santé de tous les âges.

33.

Le café est une bonne boisson à tout âge; c'est, la ressource des armées et des ouvriers.

Il est préférable à tous les alcols.

34.

Soyez raisonnable en tout, modérez vospassions, faites leur les plus petites concessions possibles.

Il y a toujours danger à ne pas les contenir et à obéir facilement à leur appel.

35.

Laissez l'oisiveté aux sots et la débauche aux brutes. Le travail est un excercice nécessaire à la santé.

36.

Occupez votre esprit comme votre corps.

37.

L'exercice physique et moral doit être alternatif.

38.

Ne sortez jamais à jeun, le matin, autant que possible, surtout en temps d'épidémie. Prenez alors du café noir avec un morceau de pain, comme les soldats et les infirmiers ou bien une soupe à l'oignon, un biscuit, un croissant au malaga. Pas de vin blanc ni d'eau-de-vie pure, à plus forte raison de l'absinthe ou des liqueurs fortes.

39.

Ne mangez pas trop le soir; les digestions sont plus lentes la nuit.

40.

Ne dormez jamais les fenêtres ouvertes. L'air de la nuit ne vaut rien à la santé ; il apporte de l'humidité et des émanations malsaines.

41.

Une chambre à coucher doit être située de préférence au Midi et à l'Ouest pendant l'hiver, et à l'Est et au Nord pendant l'été.

42.

La qualité d'une bonne habitation est d'être élevée au-dessus du sol au moins de 25 centimètres, quelle que soit d'ailleurs l'altitude de la localité. Dans ces conditions le rez-de-chaussée est habitable, mais le 1er et le 2me étages sont plus favorables encore.

43.

Dans la question de mariage, évitez les unions entre parents, ainsi que les disproportions d'âge et

de taille; ne mariez pas vos filles avant l'âge de dix-huit ans laissez-leur le temps de se former.

44.

Ne les mariez pas non plus après trente ans, car à cet âge les organes sont déjà devenus moins souples, et un accouchement peut être dangereux.

45.

Surveillez avec soin vos enfants, pour qu'ils ne contractent pas de mauvaises habitudes, qui pourraient influer plus tard sur leur santé.

46.

Laissez les courir au grand air le plus longtemps possible. Une fois en âge de travailler, ils auront le temps d'être renfermés.

47.

Ne couvrez pas trop les enfants, même en hiver. Il faut de bonne heure habituer leur corps aux températures normales; la règle est de conserver la chaleur propre du corps en tout temps.

48.

Ne les frappez jamais ; les coups rendent les enfants méchants et ne les corrigent pas.

49.

Les enfants ont besoin de sommeil, et doivent être couchés de bonne heure, et levés de même; placez les dans un local sain où l'air soit abondant et insensiblement renouvelé nuit et jour.

50.

Les vieillards ont besoin d'exercice modéré ; ils se porteront mieux en ne dormant pas trop.

51.

Apprenez à nager à vos enfants ; c'est un exercice hygiénique, et ils éviteront ainsi les inconvénients du bain froid et les dangers des bains de mer ou de rivière.

52.

Ne serrez pas la taille des jeunes filles dans un corset. Le goût de suivre la mode leur viendra assez vite. Les corsets mal faits et serrés sont très-nuisibles à la poitrine, aujourd'hui ils sont mieux faits; il faut les perfectionner encore de manière à ce qu'ils ne soient qu'un soutien utile et jamais nuisible aux mouvements respiratoires qui sont l'expression de la santé et de la vie.

53.

Ne portez pas de souliers trop étroits, qui donnent des cors d'abord et des douleurs tellement sympathiques avec la tête, qu'elles peuvent produire une congestion du cerveau.

54.

Ne vous droguez pas au moindre malaise. Le plus souvent la nature se charge elle-même du soin de guérir nos indispositions; chaque maladie demande son temps ; il faut le lui accorder.

55.

Evitez de dormir les bras nus hors de vos couver-

tures. Il n'en faut pas davantage pour contracter des douleurs ou des rhumatismes.

56.

Ayez toujours la tête plus haute que le reste du corps pendant le sommeil et dormez surtout en été à l'air libre sans rideaux.

57.

Ne vous habituez pas à fumer étant jeune ; le tabac est mauvais pour la poitrine, pour le cerveau et le système nerveux, surtout dans un appartement clos.

58.

Ne prisez pas non plus; l'action du tabac en poudre, agissant plus directement sur le cerveau, est plus nuisible encore.

59.

A plus forte raison ne contractez pas l'habitude de chiquer ; c'est encore le plus détestable usage qu'on puisse faire du tabac.

60.

Ne mangez jamais de fruits verts, surtout par les grandes chaleurs; les acides végétaux, avant la maturité qui développe le sucre et l'alcool, sont presque des poisons.

61.

Les fruits mûrs de bonne qualité sont favorables à la santé , mais trop mûrs ils sont acides et nuisibles.

62.

Autant que possible, mesdames, ne faites pas usage des chaufferettes à cause des émanations de charbon; mais on peut avoir les pieds chauds par un moyen quelconque, tel que : chaufferettes à l'eau, fers chauds, briques chaudes, sachets de sable chaud, etc.

63.

Ne portez pas non plus de bottines à hauts talons. En faisant pencher en avant tout le poids du corps, elles peuvent amener des déplacements d'organes, sans rien ajouter à la grâce ni à la solidité du corps.

64.

L'usage des jarretières demande de la circonspection. Elles ne doivent en rien être un obstacle à la circulation du sang, qu'on les place au-dessus ou au-dessous du genou, ou en les fixant à la hanche comme dans certains pays.

65.

La danse peut être une gymnastique utile, à la condition qu'on évite ses excès qui peuvent entraîner des congestions, des palpitations de cœur, et les dangers d'une transpiration brusquement supprimée. Au bal ayez soin de vous couvrir aussitôt que vous ne dansez plus; ne buvez pas froid, et ne sortez pas avant d'être reposé. Les boissons chaudes stimulantes sont préférables alors aux boissons glacées.

66.

Evitez le froid aux pieds, ne gardez pas ni les bas ou des chaussettes humides ou mouillés.

67.

A plus forte raison ne conservez pas de linge humide sur le corps, ce qui est presque toujours suivi de maladie.

68.

Si, à l'époque du printemps, vous ressentez quelques pesanteurs de tête, quelques étourdissements, mettez-vous à un régime rafraîchissant pendant quelque temps. N'allez pas ôter vos vêtements trop tôt; conservez surtout les gilets adoptés.

69.

N'abusez pas des purgations ; elles usent les organes. Les purgations répétées engendrent les maladies chroniques; la médecine Leroy a fait plus de victimes qu'elle n'a produit de guérisons.

70.

N'allez jamais tête nue au soleil; la coiffure pour l'extérieur doit être confortable, d'un tissu mauvais conducteur; les coups de soleil à la tête sont très-dangereux.

71.

Evitez les émotions violentes. Elles mènent aux maladies de cœur, aux perturbations du système nerveux et aux troubles de la circulation artérielle et veineuse.

72.

Conservez-vous toujours la tête fraîche, les pieds chauds et le ventre libre.

Ces trois principes élémentaires d'hygiène sont toute la santé.

73.

La tête, la poitrine et le ventre sont les trois parties essentielles à surveiller.

74.

Les sueurs, les urines et les selles donnent les principales indications de la santé.

75.

N'habitez pas dans une maison neuve; l'humidité des plâtres et leur décomposition sont la source de plusieurs maladies insidieuses et graves.

76.

Choisissez de préférence un logement parqueté. Le plancher est plus sain que le carreau.

77.

Purifiez l'air des cabinets d'aisance, au moyen d'une ventilation constante et de désinfectants.

L'aération est le meilleur ; les substances chimiques vous seront indiquées facilement.

78.

Ne mangez jamais que des champignons achetés dans les marchés. Défiez-vous des gens qui vont les cueillir eux-mêmes ; ils s'y connaissent la plupart du temps juste assez pour s'empoisonner.

79.

L'usage du café au lait offre les inconvénients d'une nourriture insuffisante, et parfois ceux de

provoquer une secrétion anormale chez les dames et les demoiselles particulièrement. Ce premier repas sera toujours avantageusement remplacé par des potages, du chocolat, du cacao à l'eau, du gluten, etc.

80.

L'hygiène de la tête réclame la coupe périodique des cheveux, les soins ordinaires du peigne et de la brosse, et l'absence de tout cosmétique ou pommade, à moins de prescription médicale. Apprenez à vous raser vous même : avec les rasoirs des coiffeurs, servant à tout le monde, une simple écorchure peut devenir dangereuse.

81.

Exigez tout au moins des coiffeurs qu'ils trempent leurs rasoirs dans l'eau chaude, avant de s'en servir.

82.

Ne vous endormez jamais sur l'herbe, tant à cause de la fraîcheur que des insectes. Cela peut produire des névralgies, des sciatiques, des rhumatismes profonds et jusqu'à la paralysie.

83.

Ne cherchez pas un abri sous un arbre pendant un orage. Les arbres attirent la foudre.

84.

Ne couchez pas dans une chambre où l'on a étendu du linge pour le faire sécher ; c'est à cette cause qu'il faut rapporter l'ophthalmie des blanchisseuses. Docteur Gachet.)

85.

Les bains de pieds ont une utilité reconnue; leur abus peut avoir de grands inconvénients.

86.

Ne vous faites pas limer trop fortement les dents. Il vaut mieux les garder inégales que de s'exposer à les faire tomber en les ébranlant. Toutefois leurs fragments aigus peuvent être émoussés avec des limes fines, en ayant soin de tremper la lime dans l'eau avant de s'en servir.

87.

Rincez-vous la bouche après chaque repas ; c'est un soin de propreté et d'hygiène. Préférez les cure-dents en bois. Le coaltar saponiné de Le Bœuf, étendu d'eau au 100e, 20,10e est un excellent dentifrice, surtout employé le matin.

88.

Entretenez la propreté de l'oreille, mais évitez les injections et l'introduction de corps étrangers. Il suffit d'un petit linge tordu et imbibé d'eau tiède, additionnée de quelques gouttes d'alcool ou d'eau de Cologne, pour la débarrasser de ses secrétions.

89.

Ne vous servez jamais d'un syphon d'eau de seltz, sans avoir envoyé à terre le premier jet.

90.

Les calorifères et les poêles en fonte donnent une chaleur sèche qui peut être nuisible à la longue.

Corrigez-la en ayant toujours un vase rempli d'eau au-dessus de votre poêle.

91.

Faites acheter cet almanach et veuillez bien nous communiquer le résultat de vos observations, l'expérience de chacun devant servir à tous.



Hydrologie. — Eaux minérales.

Depuis quelque temps on entend toujours parler de revanche. Il est des mots qui ne choquent ni ne blessent. Il est des revanches qui ne tuent personne, et même qui honorent les hommes.

Je veux parler de la lutte intellectuelle, celle qui ne laisse d'autres victimes sur le terrain de la discussion que celle des idées ou des hérésies scientifiques.

Ainsi, pourquoi traverser le Rhin aujourd'hui, pour aller payer chèrement chez un arrogant voisin ce que nous trouvons avec abondance chez nous, à notre porte ?.. Je veux parler des eaux minérales.

Si cet écrit comportait de plus amples développements, il nous serait facile de démontrer que la France possède des sources minérales, au moins aussi efficaces que celles de l'Allemagne.

Ce sujet a été traité avec savoir, lucidité, impartialité, par plusieurs membres de la Société hydrologique de Paris.

Qu'il nous suffise de citer pour le moment, les

brochures de MM. les docteurs Durand, Barrault et les articles remarquables de la *Gazette des Eaux*.

La France, dont la richesse minérale du sol ne le cède en rien à celle de l'Allemagne, comprend trois groupes principaux d'eaux minérales et thermales, qui peuvent revendiquer à juste titre leur supériorité sur celles d'Outre-Rhin. — Le groupe du midi est représenté par la chaîne des Pyrénées, à base sulfureuse, composé de trente à quarante sources de l'Est à l'Ouest,depuis Perpignan jusqu'à Bayonne, et dont les principales sont Amélie-les-Bains, Le Vernet, Bagnères de Luchon, Baréges, Bagnères de Bigorre, Eaux-Bonnes, St-Sauveur et Cauterets.

Au midi, le groupe des eaux salines, alcalines, et ferrugineuses, Vichy, Royat, Mont-Dore, Evaux, Néris, (dont les sources peuvent rivaliser avec celles de Carlsruhe.)

Dans l'Est, deux séries remarquables d'eaux minérales froides et chaudes. En première ligne, les eaux thermales de Bourbonne-les-Bains, Bains, Luxeuil, Plombières, pouvant remplacer avantageusement Baden, Wiesbaden, Nauheim, Soden, Kissingen, Hombourg, Krevznach ; puis les eaux minérales froides, telles que Contréxéville dont la réputation est depuis longtemps acquise, Martigny, etc...

Ces eaux, par leur richesse minérale, et quelques-unes par leur installation peuvent rivaliser avec celles d'Allemagne ; quelques-unes des plus importantes leur sont inférieures par leurs aménagements, et les soins matériels que les malades y reçoivent; pour n'en citer qu'un exemple, on ne peut comprendre que l'établissement thermal civil de Bourbonne-les-Bains (Haute-Marne), station de premier ordre, soit tombé dans un état de décadence, qui ne permet plus aux médecins consciencieux de compter sur l'efficacité du traitement des

maladies graves, contre lesquelles ils doivent les prescrire.

C'est cependant le point plus important de la frontière de l'Est à opposer aux eaux de toute l'Allemagne.

Nous sommes heureux de publier, comme appendice à ce que nous disons plus haut un article spécial dû à un homme compétent et français à la fois, M. le docteur Thévenet.

Nous le citons textuellement :

LES EAUX MINÉRALES ALLEMANDES

Ems, Weilbach, Schlangenbad, Kissingen, Canstatt.

PROCÉDÉS ALLEMANDS.

Le journal la *Liberté* publie, dans un de ses derniers numéros, une lettre d'Ems, dans laquelle nous lisons ce qui suit :

« La société française s'est totalement abstenue de se montrer aux eaux allemandes. A Bade, il n'y a personne ; à Wiesbaden, personne ; à Ems, où il venait autrefois tant de Français, il n'y a cette année que les familles de Choiseul et Chevandier de Valdrôme. On ne parle plus français ; on s'habille à l'allemande; mais les boutiquiers et les hôteliers ne sont guère contents, car leurs plus gros bénéfices leur venaient des touristes français, qui ne lésinaient jamais sur le *trinkgeld*. Le ressentiment des habitants est surtout dirigé contre les docteurs français ; ils disent que ce sont eux qui déconseillent l'usage des eaux allemandes à leurs malades.

Nous sommes heureux d'avoir à enregistrer un pareil fait.

Cependant il y a une ombre dans ce tableau, c'est la présence à Ems des deux familles indiquées plus haut. Nous aimons à croire que c'est une erreur du correspondant de la *Liberté.*

Mais, nous dira-t-on, la question médicale a ses exigences, et la santé l'emporte sur bien des considérations. A cela nous répondrons que nos eaux minérales françaises, ainsi que nous l'avons déjà démontré dans de précédents articles, peuvent toujours remplacer d'une manière efficace les eaux allemandes.

Et puisqu'il est question des eaux d'Ems, dans la lettre adressée à la *Liberté*, nous répéterons à nos lecteurs que leur réputation a été surfaite, et que leur emploi est essentiellement contre-indiqué dans la phthisie à toutes ses périodes et la diathèse que, par une erreur regrettable, beaucoup de médecins continuent à vouloir combattre par l'usage intempestif de ces eaux.

Tout en rendant justice aux propriétés curatives des eaux bi-carbonatées d'Ems, il faut qu'on sache que les eaux thermales de Saint-Nectaire et de Royat ont des propriétés qui doivent les faire préférer.

Dans les affections des organes de la respiration, comme le catarrhe pulmonaire chronique, l'asthme ne reconnaissant point pour cause une lésion organique, la pneumonie, la bronchite, la laryngite et la pharyngite chronique et même suraiguës, l'action curative des eaux de Royat, principalement administrées à l'intérieur, en même temps que les malades fréquentent, chaque jour, les salles d'inhalation et y font un séjour assez prolongé, se rapproche de celle des Eaux d'Ems, et, à cet égard, il faut mettre en première ligne la station française, dont l'eau en boisson a tout autant d'efficacité dans les états pathologiques indiqués plus haut.

Elle possède en plus des salles d'aspiration qui constituent la partie la plus active et la base d'un traitement inconnu à l'établissement prussien.

Dans les affections du foie, de la rate et des reins, dans la goutte chez les sujets un peu anémiques, les dyspepsies flatulentes ou acides, le diabète sucré, les catarrhes des voies aériennes, gastro-intestinales et urinaires, les sources bicarbonatées et chlorurées sodiques d'Ems, de Royat et de St-Nectaire ont une action thérapeutique semblable. Il sera donc facile aux malades de se passer de l'emploi des eaux d'Ems, certains qu'ils seront de trouver dans les eaux françaises que nous indiquons, les mêmes propriétés curatives qui, jusqu'à ce jour, ont fait rechercher les eaux allemandes.

Nous avons en France des eaux minérales d'une variété, d'une puissance et d'une abondance incomparables, et nous ne saurions trop le répéter.

Si nos voisins possédaient de tels joyaux, ils en feraient éclat et profit. Nous autres Français, nous en ignorons presque l'existence, ou du moins nous n'avons jamais su les mettre en valeur.

Hélas ! il faut bien le dire, ce qui a fait le plus de tort aux stations thermales françaises, c'est le calme et le sérieux, pour ne rien dire de plus, qu'on y trouve.

Les médecins sont journellement forcés de compter avec les gens du monde, qui font presque toujours passer les plaisirs avant la santé, et les raffinés de la civilisation moderne prennent mal leur parti de vivre loin de la foule bruyante et loin des plaisirs réservés aux favoris de la fortune.

Il faut en convenir ; les directeurs des établissements thermaux français font peu pour sortir de leur infériorité relative et de leur indifférence routinière, et cependant ils ne trouveront jamais l'opinion publique aussi bien préparée en leur faveur.

Le corps médical français est tout disposé à favoriser l'usage des eaux minérales françaises, de préférence aux eaux allemandes ou étrangères. Nos récents malheurs et l'intérêt des malades lui en font un devoir. Mais il faut rendre la tâche facile aux médecins, en développant les éléments de distractions nécessaires aux malades, et en appliquant à nos sources hydriatiques tous les perfectionnements dont le génie moderne a su doter la pratique de la balnéation.

Dr THÉVENET.

HYGIÈNE

De l'alimentation des très-jeunes enfants.

On ne devrait pas avoir besoin de traiter un pareil sujet, surtout pour y réformer de criants et homicides abus.

La question, ce me semble, devrait se borner à quelques conseils d'hygiène donnés aux mères et aux nourrices. Eh bien! il y a plus; on en est arrivé à devoir prémunir les familles, non-seulement contre l'empoisonnement accompli d'une manière permanente par les nourrices, mais encore contre un empoisonnement nouveau, qui nous est arrivé de la vieille Angleterre. Nous voulons parler du biberon en caoutchouc, qui est le meilleur moyen qu'on ait inventé jusqu'à ce jour pour produire les convulsions, le ratichisme, le carreau, etc.

Nous avons eu à traiter cinq enfants, dans une période de deux ans, qui ont failli succomber à

l'usage de ce biberon ; deux autres ont péri certainement à la suite des accidents provoqués par ce moyen d'alimentation (méningites, vomissements, refroidissements.)

Nous même, père de famille, nous avons failli être victime de semblables accidents.

Cette question de l'alimentation artificielle des enfants est tellement importante, que nous n'épargnerons pas les détails pour qu'elle soit intelligible pour tous. Un coup d'œil rétrospectif est nécessaire.

Commençons par poser ce principe : *Toute alimentation artificielle de l'enfant, avant onze à treize mois, est vicieuse dans son essence et partant nuisible.* Les cas qui peuvent déroger à cette règle ABSOLUE sont et doivent être de rares exceptions ; ce sont la disparition de la mère ou l'impossibilité physique pour elle de nourrir, ce qui est, disons-le, fort rare.

En dehors de ces causes, il n'y a rien qui puisse excuser le mode anti-naturel.

Tant de choses militent en faveur de l'alimentation maternelle, quelque mauvaise qu'elle soit, que l'on ne comprend pas qu'on ait pu invoquer des raisons frivoles pour s'en dispenser.

Nous ne nous arrêterons pas à l'argumentation banale qui plaide contre un acte, je dis plus, contre un DEVOIR que l'on ne veut pas accomplir.

Si les femmes mères savaient qu'elles se disposent, pour l'âge critique, au cancer (1) de la matrice et du sein, elles y regarderaient peut-être à deux fois, avant de se décharger du fardeau de la maternité. Voilà pour la mère ; en second lieu, peut-on raisonnablement admettre qu'un germe prématurément enlevé au milieu naturel, avec et dans lequel il doit

(1) Dans notre opinion, le cancer chez la femme a son point de départ dans l'évolution incomplète du germe, quelle que soit sa période d'arrêt.

vivre, puisse continuer son accroissement dans un milieu tout différent ?

Evidemment, non. — C'est une débauche de l'esprit que de le croire ; car, en réunissant les conditions les plus favorables possibles, ce qui est plus que difficile, ce second milieu ne sera jamais le premier; il ne sera pas normal, et deviendra nuisible.

Supposons, pour un instant, que la substitution d'une nourrice mercenaire à une mère-nourrice soit un fait admissible, et voyons tous les inconvénients qui en résultent :

D'abord, si la nourrice est éloignée, déplacement brusque de l'enfant, son transport à une grande distance, avec tous les inconvénients qui s'y rattachent ; substitution d'un enfant à un autre en cas de mort, ou même simplement changement d'enfant, dans le cas de plusieurs nourrissons.

En second lieu, pour ce qui concerne la nourrice elle-même, les inconvénients, disons tout de suite les calamités qui arrivent, sont encore plus graves, plus nombreuses.

La nourrice adoptée, ou plutôt adaptée au nourrisson, présente d'abord toutes les difficultés d'appropriation, qui sont : antécédents de la nourrice, mœurs, âge, tempérament, âge du lait. etc., conditions qui nous paraissent tellement difficiles à réunir au point de vue désirable, que nous croyons souvent devoir donner le conseil de s'abstenir de l'alimentation artificielle par ce moyen ; nous ne parlons pas du dévouement si nécessaire en pareil cas. Toute cette question est d'ailleurs tellement grave, tellement importante que nous y reviendrons dans un article spécial.

Revenant à notre point de départ, nous sommes amenés à examiner les différents modes d'alimentation du jeune enfant, d'un usage facile ; ce sont le lait de vache, de jument, de chèvre, d'anesse, et

d'autres aliments qui sont des composés artificiels, se rapprochant autant que possible, par leur composition chimique, du lait de la femme. Tels sont quelques fécules, la farine lactée, la conserve Dutait, etc.

Ayant sous la main ces différents produits, qui ont tous des qualités reconnues, leur mode d'administration sera encore d'une difficulté très-grande ; le lait de jument, qui se rapproche le plus du lait de la femme, et après lui le lait d'anesse, de chèvre, de vache, la farine lactée, seront donnés à l'enfant au moyen de la cuiller en bois ou du biberon, jamais avec un tampon de linge, ni une éponge, comme le pratiquent certaines matrones. Mais quel biberon, voilà la difficulté ? Tous offrent de grands inconvénients.

La qualité d'un bon biberon est de pouvoir se démonter et se nettoyer facilement. Il devra de plus avoir une prise d'air, afin que la succion puisse se faire sans fatigue, dans le comme biberon Darbo.

Le biberon en étain, en usage encore dans les campagnes, devra être proscrit comme dangereux ; le biberon en caoutchouc l'est encore davantage, à cause de l'empoisonnement réel qu'il provoque, le caoutchouc étant préparé au moyen du sulfure de carbone, qui est un poison très-violent (1).

A défaut de mieux, nous nous arrêterons au système Darbo, mais avec un bout de liége, la tétine de vache présentant les inconvénients d'une fermentation acide constante.

Encore faudra-t-il que le bout de liége, auquel nous donnons la préférence, soit nettoyé deux et trois fois par jour, et renouvelé dès qu'il présentera

(1) M. le professeur Delpech, dans un savant mémoire lu à l'Académie de médecine, a démontré clairement le genre de paralysie dont son affectés les ouvriers qui sont employés à la fabrication du caoutchouc vulcanisé.

des fissures; cela fait, il faudra que tout l'appareil ait, le liquide compris, une température uniforme et constante, constamment la même. qui sera celle de la température du lait maternel.

Lorsqu'on aura fait choix du mode qui réunit le plus d'avantages possibles, c'est-à-dire l'ensemble pe ces conditions physiques et chimiques, on ne devra plus le varier, et l'enfant sera maintenu à un aliment unique jusqu'à la première dentition ou approchant. Ses heures de nonrriture devront être réglées et régulières: (Toutes les quatre heures environ.)

On aura soin de ne lui donner aucune nourriture pendant la nuit, laquelle doit être consacrée au sommeil, cet autre aliment du système nerveux de l'enfance.

Quelle que soit la nourriture que l'on donnera au jeune enfant, lait de jument, lait de chèvre, lait de vache, on devra, à mesure que le nourrisson avancera en âge, varier progressivement la densité du liquide par des coupages intelligents. afin de se rapprocher autant que possible des variations de densité progressive que subit le lait de la mère, loin de la période initiale. Toute nourriture artificielle quelle qu'elle soit, étant essentiellement échauffante et inflammatoire, on pourra donner à l'enfant, comme boisson, de l'eau de son très-légère, et adjoindre à ce régime l'usage fréquent de petits bains chauds, des frictions sèches sur la peau de tout le corps avec une brosse de crin douce, et si le médecin le juge convenable, des lotions froides à la manière anglaise, ce qui est excellent, surtout si l'on a commencé dès la naissance.

A l'aide de tous ces moyens, de beaucoup de prudence, d'une attention de chaque seconde, on pourra arriver à un résultat qui se rapprochera de l'état normal, mais ce ne sera jamais l'état naturel, et il faudra compter avec cette nouvelle vie,

et non-seulement s'attendre à tout ce qui peut arriver, mais même le prévenir.

Les principaux inconvénients du mode d'alimentation artificiel, sont en général, l'inflammation d'abord, et comme conséquence, le muguet, le millet, l'entérite (selles vertes), le vomissement, le hoquet. Dans ces différents cas, il faudra appeler à soi les conseils d'un médecin spécial.

RÉSUMÉ AXIOMATIQUE.

1. — Est réputée alimentation artificielle tout mode qui n'est pas celui de la vraie mère.

2. — Toute alimentation artificielle est vicieuse en principe.

Conséquence : La mère doit nourrir son enfant elle-même, hors le cas de maladie de poitrine dûment constatée, ou celui de maladie organique du cœur.

3. — Sera trouvé le meilleur le mode artificiel quel qu'il soit, nourrice, biberon, cuiller, s'il réunit les conditions physiologiques, physiques et chimiques les plus ostensiblement semblables à l'état naturel.



HOPITAUX — AMBULANCES

Le Siége de Paris a fourni plusieurs enseignements; entre autres il a démontré une fois de plus combien l'agglomération des blessés et des malades offre de véritables dangers.

Il est aujourd'hui démontré, par l'expérience et le bon sens, qu'il est préférable de disséminer les malades que de les réunir dans de grands Hôpitaux.

Les ambulances privées de Paris ont rendu de grands services pendant le siége, mais pour que les ambulances deviennent préférables aux hôpitaux sous le rapport sanitaire, il est essentiel de profiter de tous les avantages qu'elles ont présenté, pour les perfectionner dans l'avenir, et s'il est possible, les rendre permanents.

C'est dans ce but qu'aussitôt après le siége, quelques hommes dévoués, instruits et philanthropes, pénétrés de la nécessité de faire cesser en tout temps l'agglomération des malades, de donner des secours immédiats et convenables aux familles, ont tenu des conférences à la mairie du 1er arrondissement, où ont été convoqués des hommes instruits et compétents de toutes les classes.

Ces conférences furent malheureusement interrompues par les tristes événements de cette époque, mais aujourd'hui elles ont le même intérêt et mériteraient d'être reprises. Nous faisons des vœux pour que les promoteurs de cette excellente idée veuillent bien en reprendre l'étude, et en réaliser l'application au profit des malheureux de toutes les classes et des nombreux accidents qui demandent de prompts secours.

D'après ce programme, une ambulance permanente, établie dans chaque arrondissement, serait

ouverte nuit et jour, avec un médecin de garde, et pourvue de tous les genres de secours, pour parer à tous les accidents immédiats.

De plus, des fourneaux économiques, distribuant des aliments à prix réduit ou gratuitement, seraient installés dans les mêmes locaux, pour venir au secours des malheureux et éteindre la mendicité.

Il y aurait des dépôts de tous les objets indispensables autres que les aliments.

Ces ambulances, sous la surveillance muni-municipale, seraient entretenues par des subventions, des abonnements, les dons volontaires, quêtes, etc.... On y recevrait aussi des dons en nature. Elles réaliseraient ainsi les secours immédiats que l'assistance publique, malgré ses efforts et ses ressources, ne saurait suffisamment atteindre spontanément et dans tous ses détails.

Beaucoup de médications nouvelles, comme il arrive toujours, se sont produites pendant le siége, dans les hôpitaux et dans les ambulances, en dehors des moyens déjà connus ; nous avons constaté que les médicaments dont l'efficacité a été reconnue, pour les plaies rebelles et de mauvaise nature, sont l'alcool camphré, le camphre en poudre, le coaltar saponiné de Lebœuf, l'alcoolat anti-septique vulnéraire du Docteur Gachet, le phénol et l'acide phénique très-étendu.

Nous devons signaler surtout, comme découverte importante, découlant des résultats des amputations du siége, le pansement ouaté, appliqué par Monsieur Alphonse Guérin, et inauguré pour la première fois à l'Hôpital militaire Saint-Martin, sur un soldat blessé à la bataille de Champigny. (Voir le numéro de l'*Union médicale* du 23 janvier 1872. Lettre à Monsieur le docteur Cabrol par MM. Landrieu et Hallay.)

Ce mode de pansement, adopté aujourd'hui par nos plus grands chirurgiens, préserve les blessures de

l'infection purulente, cause de la plus grande mortalité des amputés.

ALIMENTATION — GLUTEN.

On a cherché, pendant le siège de Paris, à utiliser tous les produits alibiles. L'albumine, préconisée par Payen, a été, surtout dans les derniers moments critiques, un des produits que l'on a tenté d'accommoder à l'alimentation.

Les moyens de toute sorte, les conserves les plus bizarres, la gélatine, la caséïne, le suif transformé en beurre ont fourni aux savants un terrain plus que vaste, et un champ dans lequel, nous devons le reconnaître, ils se sont exercés avec honneur.

Un produit antérieurement connu et appuyé par Monsieur le professeur Bovchardat, eut été, pendant la famine de Paris, d'une grande utilité. Nous voulons parler du Gluten.

Il contient une grande quantité de matière alimentaire, dont la digestion est facile et peut satisfaire seul, au besoin, à une nutrition prolongée, supérieure à la viande la plus riche et à tous les aliments. Dans les circonstances critiques, il suffirait d'avoir du Gluten en provision, pour se passer pendant longtemps de tous les autres aliments.

Le Blé se compose de deux éléments principaux, l'amidon ou fécule et le Gluten.

Les propriétés essentielle du Gluten, découvert et expérimenté par Bovchardat et Magendie, fabriqué et panifié par Durand de Toulouse et Marçon, son successeur, constituent un bienfait pour l'humanité, analogue à l'introduction de la pomme de

terre par Parmentier. Ce sont là des découvertes nationales que la France revendique à son honneur, en opposition avec les découvertes destructives de nos ennemis.

Aigreurs.

Les indigestions ostensibles ou latentes se manifestent par des inconvénients sans nombre. Il est des gens dont on peut dire que l'état normal est de digérer mal. La Gastrite, la Gastralgie, sont souvent le point de départ des maladies organiques graves de l'estomac.

Les aigreurs ou rapports en sont la première manifestation. Ils peuvent tenir à deux causes : le mauvais état de l'estomac, les pressions ou compressions mécaniques, corsets, coups, chûtes, émotions morales avant, pendant, ou immédiatement après le repas, ou bien la mauvaise qualité des aliments, leur mode de préparation, la façon dont ils sont triturés. Savoir manger convenablement n'est pas l'affaire de tout le monde. Il y aurait beaucoup à dire là-dessus, mais nous y reviendrons. Que les heures des repas soient réglées et régulières, la quantité des aliments proportionnée aux différents âges, et à la dépense physique. Deux repas sérieux et une légère collation suffisent ordinairement ; un exercice modéré avant et après ; telles sont les règles les plus générales du sens commun.

La constipation sera toujours combattue, comme nuisible, par des aliments liquides, rafraîchissants. Les rapports, aigreurs, ou regurgitations, s'ils n'ont pas cédé à ces moyens généraux, devront être

combattus par des moyens médicamentaux, qui sont du ressort de la médecine proprement dite et desquels il faudra être très sobre, tels que le vin de quinquina, les alcalins, etc.

Surtout ne pas faire attention aux conseils d'apothicaire, aux purgations, etc., etc., — en agissant ainsi on se réveillerait trop tard.

HYGIÈNE

Des boissons. — La Bière.

Les principales boissons de l'homme sont : le vin, la bière, le cidre, le poiré. Nous ne nous occuperons aujourd'hui que de la bière qui, sans préjudice du vin, et comme boisson journalière, est sans contredit pour nous une des meilleures pour la santé.

Légèrement laxative et diurétique, elle s'accommode parfaitement aux opérations éliminatrices des fonctions digestives ; elle est en même temps nourrissante par l'orge qu'elle contient, tonique par son principe alcoolique et amer, le houblon. C'est ici le propos de citer un passage d'un excellent livre, qui vient de paraître, de M. Paul Hacquart (1).

Le houblon commun (*Humulus Lupulus*), que l'on cultive en France et en Belgique pour la fabrication de la bière, croit spontanément dans les haies, sur le bord des rivières, dans les lieux humides et ombragés. C'est une plante vivace, à tiges sarmenteuses et volubiles, grêles et rudes au toucher, à feuilles échancrées en cœur à la base, à fleurs dioï-

(1) Traité pratique et rationnel de Botanique médicale, 1 vol. in-18.

ques : les mâles sont disposées en petites grappes au sommet des rameaux, et les femelles, qui naissent aux aisselles des feuilles supérieures, forment une espèce de cône écailleux. — Les cônes du houblon se récoltent en août, après la floraison, qui a lieu en juillet; on les fait sécher au four. Le principe amer dont ils sont pourvus les fait employer, comme toniques et stimulants, particulièrement dans les affections du système lymphatique, où ils rendent souvent de grands services. A la dose de 10 à 20 grammes par litre d'eau, on en prépare une tisane antiscrofuleuse, fébrifuge, diurétique, sudorifique, que l'on prescrit contre les scrofules, le rachitisme, les longues suppurations et l'épuisement qui en résulte, la cachexie, le carreau, les fleurs blanches, les fièvres d'automne, les obstructions du foie et de la rate, la jaunisse, la rétention d'urine, les affections calculeuses, les maladies constitutionnelles. Elle est recommandée dans les maux de gorge avec enrouement. Mêlée à un sixième de vin, et prise en mangeant, l'infusion de houblon fait grand bien aux enfants pâles et bouffis, ayant peu d'appétit et disposés aux scrofules. On associe souvent les cônes de houblon aux feuilles de noyer, pour avoir une bonne tisane antiscrofuleuse, dont on prend deux verres le matin et autant le soir. — La racine de houblon est diurétique.

La seule, la principale objection que l'on puisse faire à l'usage de la bière est la falsification dont elle peut être l'objet.

Il est bon d'être fixé là-dessus. Nous empruntons à l'ouvrage de M. Hureaux (Histoire des falsifications des substances alimentaires et médicamenteuses), les diverses fraudes employées.

« Article Bière. — La bière, autrefois nommée » *cervoise*, est une boisson fermentée qui se fait » avec des graines céréales, et particulièrement

» l'orge, avec addition de fleurs de houblon (humu-
» lus lupulus).

» Il y a grand nombre d'espèces de bières dont » les dénominations sont acceptées par l'usage : » bière double, bière blanche, petite bière, bière » simple, bière de Paris, de Strasbourg, porter, » ale, bière de Louvain, faro, Lambick, etc. » Les différences qui caractérisent ces diverses sortes de bières et qui en font varier la force, le goût, et toutes les qualités tiennent toujours au mode de fabrication, à la concentration plus ou moins forte de la drêche ou du malt, au degré de torréfaction des graines céréales, aux proportions diverses d'orge et de houblon.

La bière double contient 6 à 8 0/0 d'alcool, la bière forte de 3 à 6 0/0 ; les bières allemandes de 5 à 8 0/0, etc.

Vices de préparation. — Altérations provenant soit des matières et des eaux employées dans la fabrication de la bière, soit des substances clarifiantes, soit enfin de vases et appareils divers qui servent à la préparation ou à la conservation de cette boisson ; présence du cuivre, du plomb, de sels calcaires, de l'acide tartrique.

Pour reconnaître la présence du cuivre, il faut évaporer la bière jusqu'à consistance d'extrait incinérer cet extrait, reprendre les cendres par l'acide nitrique étendu : on obtiendra un liquide bleuâtre qui prendra, par l'ammoniaque, une teinte bleue beaucoup plus foncée, et qui donnera par le cyanure jaune un précipité brun rougeâtre. On pourra précipiter directement le cuivre à l'état métallique sur une lame de fer décapée.

La présence du plomb sera décelée par le précipité blanc que fera naître le sulfate de soude ; le précipité jaune, que donneront l'iodure de potassium et le chromate de potasse, et par le trouble

noir qui se formera sous l'action d'un courant de gaz acide sulihydrique.

Les sels calcaires seront reconnus au précipité blanc qu'on obtiendra par l'oxalate d'ammoniaque et le chlorure de baryum.

La présence de l'acide tartrique sera reconnu en faisant évaporer la bière, et en traitant par la potasse l'extrait préalablement repris par l'eau : il se formera un précipité grenu.

Falsifications. — Substitution de matières végétales diverses du houblon : Feuilles et écorces de buis, feuilles de menyanthe, fleurs de tilleuls, gentiane, têtes de pavot, bois de gaïac, jus de réglisse, jusquiame, graines de paradis, coque du levant, noix vomique, fèves de Saint-Ignace ; poudre composée de sulfate de cuivre, de persulfate de fer, de fécule, et d'une matière extractive amère et astringente.

Les quinze premières substances sont employées, soit pour colorer la bière, soit pour lui donner l'amertume, soit enfin pour lui donner du ton, du montant, pour la rendre plus énivrante et plus capiteuse. Il n'est pas au pouvoir de l'analyse chimique de reconnaître ces falsifications ; le dégustateur doit ici remplacer le chimiste.

Il n'en est pas de même de la noix vomique et de la fève de Saint-Ignace. Evaporant une notable quantité de bière au bain-marie jusqu'à consistance d'extrait, et reprenant cet extrait par l'alcool, on trouverait dans la solution alcoolique la *strychnine*, et la *brucine*, faciles à isoler et à reconnaître.

Quant à la poudre composée, il serait également facile de reconnaître les substances dont elle se compose. On évaporerait une certaine quantité de bière en consistance d'extrait, on reprendrait cet extrait par l'eau bouillante, et on traiterait la liqueur par le chlorure de baryum qui la précipite-

rait en blanc, et par l'eau iodée, qui lui ferait prendre une coloration bleue ; le même extrait, incinéré et repris par l'acide nitrique, donnera un précipité jaunâtre d'oxyde de fer, et prendra une teinte bleu foncé par l'ammoniaque.

A point de vue de la santé, il n'est pas indifférent de boire telle ou telle bière.

Les Allemands, avec leur bière lourde, épaisse, nous ont empoisonné tout Paris. Toutes les bières, résultat d'une fabrication ou d'une industrie intelligente au seul point de vue du lucre, sont de véritables plombs que l'on se met dans l'estomac, qui chargent la machine, allourdissent le cerveau, sont mal digérées, et ont tous les dangers d'un poison lent, sans avoir aucune des qualités d'une boisson salutaire.

Les bières de Strasbourg elles-mêmes ont de graves inconvénients ; elles ralentissent les digestions, enlèvent l'appétit et les idées. Quand on réfléchit à l'énorme revènu que produit la bière au débitant, c'est vraiment insensé ; ainsi vous buvez dans un café ou une brasserie, une chope ou un bock, comme on dit ; cette chope ou ce qui est plus vrai, ce simple verre de bière, qui vous coûte 30, 35 ou 40 centimes, est payé plus de quatre fois, tous frais compris, et encore le limonadier ou maître de brasserie, y fait une addition d'eau, non seulement le dimanche et le lundi, jours où on en met davantage, mais tous les jours. Autrefois la bière se débitait à la bouteille, à la canette, ce qui était une sorte de mesure usuelle ; on a progressivement diminué la capacité du contenu; lorsqu'enfin arrivé à ces énormes blocs de verre qui tenaient un peu plus d'un demi-litre, le débitant a trouvé qu'il ne gagnait pas encore assez, et a résolu de vendre la bière à la chope ; de cette façon on arrive directement au verre à quinquet. Voilà où nous en sommes pour le côté honnête ; si encore

cette bière que l'on nous sert en si petite quantité était un nectar bienfaisant; mais non;les trois quarts du temps, pour ne pas dire toujours, c'est un vrai poison, à la vente duquel le contrôle de l'autorité reste complétement étranger. Et l'on se demande avec juste raison s'il existe un *Conseil constitué d'hygiène et de salubrité.*

A propos de mesure de capacité, je m'étonne d'une chose ; on force quelquefois brutalement, ce qui est le propre de toute autorité, les pauvres marchands des quatre saisons à vendre selon le système métrique, qui a force de loi en France depuis 1832. Je me demande avec inquiétude si le litre, mesure de capacité pour les liquides, n'existe plus.

Dans le Nord, qui est une région fort honnête en matière de négoce, de commerce et de débit, la bière se sert dans des litres et demi-litres en étain dûment estampillés et poinçonnés, comme cela doit se faire.

On nous pardonnera cette digression; car pour nous l'honnêteté fait partie de la morale ; la morale tient à la conscience humaine, et la conscience fait partie de l'hygiène et de la santé de l'esprit.

Pour en revenir à notre sujet, disons en terminant que la bière bien faite, ni trop jeune, ni trop vieille, est une excellente boisson pour la santé, préférable même au vin, comme usage journalier.

La bière agréable au goût n'est pas toujours la meilleure. Ainsi la bière du Nord de la France, la bière flamande, qui est à la fois acide et alcoolique, demande qu'on s'y habitue ; c'est de toutes la meilleure pour la santé ; viennent ensuite les bières anglaises bien fabriquées.

Nous recommandons cette boisson alimentaire à tout le monde, mais particulièrement aux femmes et aux enfants, que l'usage habituel du vin échauffe, sans proscrire pourtant ce dernier de la table.

De l'Uroscopie.

L'examen des urines a fourni souvent des données utiles aux médecins observateurs et honnêtes. Tandis que l'empirisme exploitait cette mine à son profit, la masse idiote, hébétée ajoutait foi à une foule d'extravagances et de mensonges, débités dans un but d'intérêt par des charlatans, des somnambules, des voleurs de toute sorte.

Il y a pourtant dans cette question des choses fort importantes, que nous ne laisserons pas passer inaperçues. Quoiqu'aient dit, quoiqu'aient fait les saltimbanques de tout pays pour compromettre le sujet, nous allons le réhabiliter par la science. M. le professeur Becquerel n'a pas craint de faire un livre très-sérieux sur la séméiologie des urines, M. le docteur O'Rarke a traité cette question au point de vue chimique d'une façon fort remarquable. On trouve des ouvrages de la fin du XVII[e] siècle et du XVIII[e] fort sérieux, quoi qu'empiriques, sur la matière.

Hippocrate nous fournit, au point de vue du diagnostic et du pronostic des maladies, des données excessivement précieuses, lesquels aphorismes de ce temps-là sont encore des lois pour nous aujourd'hui.

Les renseignements que l'on peut tirer de l'examen des urines, au point de vue de la santé, se rattachent à quelques grandes données dont le point de départ est naturellement comme unité de comparaison, l'urine normale ou physiologique. Les procédés d'analyse sont physiques, chimiques et microscopiques. Ils donnent des résultats certains qui ne trompent jamais ; quant à la prétention qu'aurait l'uroscopie de découvrir à distance, par l'examen seul des urines, la phthysie, le cancer, les

affections d'estomac, etc., etc., laissons cette billevesée aux historiens, non que nous voulions dire que cela est impossible, mais bien parce que cela n'est pas dans l'état actuel de la science.

Les signes certains, desquels on peut induire quelque renseignement utile pour le diagnostic ou le pronostic des maladies, sont basés sur des données positives : Nous allons les exposer d'une façon générale. Dès l'abord, disons que la quantité des urines rendues dans les 24 heures, doit être proportionnée aux déperditions totales de tout le corps, à la quantité de boissons et d'aliments liquides pris dans une journée, et aussi à la quantité de sueur perdue par la transpiration cutanée, qui est plus forte l'été que l'hiver; par cette dernière considération, les urines sont plus abondantes en hiver qu'en été. La quantité de liquide, en tant que liquide excrété, est sensiblement la même, quantitativement parlant; seulement l'organe qui fonctionne le plus pour s'en débarrasser, durant la période hivernale ou même simplement par un temps froid, quelle que soit la saison, le rein, voit son action s'amoindrir sans cesser son office, et laisse prendre un rôle plus important aux glandes sudoripares, lorsque la période estinale commence. En un mot, on pisse davantage qu'on ne sue en hiver, et en été, c'est le contraire.

En second lieu les urines normales sont d'un jaune citron clair. Elles doivent être limpides et jamais troubles, avoir à peu près la température du sang, et ne laisser aucun dépôt. Les urines qui se décomposent rapidement ne sont pas non plus normales, à moins qu'elles ne soient le résultat de l'ingestion de certains aliments ou médicaments, tels que les asperges, les choux, etc.

L'urine naturellement rendue est d'une odeur fade alcaline ou neutre, et comme densité, légèrement plus pesante que l'eau ; elle ne dévie le

rayon solaire que dans le diabète, ce qui du reste est un moyen sûr, outre les investigations chimiques, de reconnaître la présence du sucre que l'on peut par ce double moyen, doser facilement. Si les urines contiennent de l'albumine, la présence en sera révélée par l'ébullition et l'acide nitrique. (Scarlatine, maladie de Bright, maladie organique du cœur). La présence de la bile dans les urines leur donne une teinte brunâtre fauve, et parfois verdâtre. L'acide nitrique donne dans ce cas un précipité vert. Les acides urique et resacique donnent aux urines une teinte rougeâtre et présentent au fond du vase un dépôt de sable rouge plus ou moins fin, qui s'attache aux parois (gravelle urique). Les mucus de la vessie déposent et tiennent en suspension, sous forme de nuages filamenteux, les sécrétions et hypersécrétions anormales de la vessie (cystite, catarrhe vésical) ; le sang donne à l'urine une coloration rouge, et par le repos de petits caillots bruns, (cystite, ulcérations vésicales). Enfin le pus donne un précipité jaunâtre naturel, et l'urine tourne rapidement à la putréfaction; de plus le microscope décèle la présence de globule pyaide. Les phosphates magnésiens et amoniacaux calcaires sont révélés par le carbonate de soude ; l'excès d'urée par le sous-aéctate de plomb. Enfin, dans les affections de la vessie, la présence de cellules épithéliales dans les urines est découverte par le microscope. Voilà, certes, d'une façon générale, des moyens d'investigations assez complets et qui peuvent répondre à un grand nombre de cas pathologiques ; mais il n'y a là aucun mystère, et quoique ces données purement scientifiques puissent paraître étranges pour le vulgaire, encore ne conduisent-elles pas au diagnostic ou au pronostic de toutes les maladies.

Il nous reste à parler de l'urine nerveuse, des variations brusques que subit l'urine dans les ma-

ladies, et des conséquences que cela comporte : On entend par urine nerveuse celle qui est comme de l'eau, presque incolore, qui est rendue facilement et abondamment, en disproportion même de la quantité de liquide ingéré. Elle ne présente aucun des sels qu'elle contient naturellement ; sa densité n'est plus la même. Ce caractère dans le courant de la santé n'a pas une grande importance ; il peut être dû à l'action immodérée de boissons aqueuses, prises en quantité considérable, quelquefois à une maladie chronique ou nerveuse demeurée latente. Dans ce cas le phénomène mérite plus d'attention, mais si dans le cours d'une maladie aigue, l'urine, d'inflammatoire devient brusquement claire et incolore comme de l'eau, il y a danger de mort ; « *Lethale* » dit Hippocrate.

Quand, dans une maladie telle que rhumatisme aigu, fièvre typhoïde, pleurésie, pneumonie, les urines sont rouges, troubles et baveuses, c'est un bon signe pour le malade et un amendement de la maladie, qui généralement ensuite marche vers la convalescence.

Les urines sont parfois sédimenteuses, c'est-à-dire qu'elles déposent au fond du vase une poussière blanchâtre, comme de la craie pulvérisée. C'est là de l'urate de chaux mélangé à d'autres sels. Si l'on verse quelques gouttes de cette urine sur un papier de couleur foncée, l'urine s'échappe, et il reste un dépôt blanc comme le plâtre. De semblables urines sont le résultat d'un excès d'urée dans le sang ; elles indiquent une alimentation trop forte, trop substantielle et les premiers symptômes de la goutte (forme articulaire avec dépôts).

Nous avons parlé de l'urine sous toutes ses formes, sous tous ses aspects, et nous voyons tout le parti qu'on peut tirer de cet examen ; Il est indispensable aussi, de noter l'absence d'urine. Lorsque ce phénomène se produit, il y a toujours gravité,

aggravation dans la maladie, quelle qu'elle soit; lorsqu'il persiste, il est mortel. (suppression des urines dans le choléra, dans la fièvre typhoïde, dans les fièvres d'accès et dans toutes les maladies en général). Ce pronostic est moins grave lorsque la suppression des urines est dûe.dans la gravelle par exemple, à des calculs engagés dans les calices, dans les bassinets, dans les uretères ou col de la vessie ou dans l'urètre.

Les urines brûlantes au passage sont généralement acides et dénotent une inflammation générale ou partielle de la muqueuse génito-urinaire.

En résumé, au point de vue du diagnostic et du pronostic, les urines sont normales ou anormales.

Normales, nous en connaissons les caractères; anormales, elles présentent toutes les variétés suivantes :

Au point de vue physique, elles sont abondantes ou pas, quelquefois supprimées totalement, claires ou troubles, épaisses ou liquides et aqueuses;au point de vue chimique, elles sont acides neutres ou alcalines avec ou sans excès d'alcanilité ; elles contiennent de l'aibumine, du sucre, du sable rouge, ou un sédiment blanc, des calculs plus ou moins volumineux, du mucus catarrhal, du sang, du pus.

Or nous connaissons les différents caractères de toutes ces anomalies.

Physiologie

Phénomènes intimes de la digestion.

Comme appendice de ce que nous avons dit précédemment, à propos des urines, nous pourrions passer en revue toutes les sécrétions et excrétions du corps humain et en tirer des conséquences utiles. L'excrétion intestinale nous a paru au même titre digne d'un sérieux examen. Rejetés au dehors,

comme n'ayant plus raison d'être, les excréments présentent différents aspects qui, quoique moins nombreux, offrent un intérêt très-puissant auquel on attachait trop d'importance autrefois, et pas assez de nos jours.

L'heure des gardes-robes doit être régulière ; à l'état normal, elles auront lieu une fois toutes les 24 heures. Les matières rendues, de consistance demi-dure, de couleur brun roux foncé, ont une légère odeur ammoniacale. Elles sont naturellement moulées, et en quantité proportionnelle aux aliments ingérés.

Elles ne doivent jamais contenir d'aliments digérés ou en voie de fermentation, et être rendues sans effort pénible et sans douleur. Hors ces cas, la digestion intestinale est imparfaite ou vicieuse et la nutrition incomplète ou nulle. Expliquons-nous: l'estomac, qui n'est que le vestibule de l'appareil digestif tout entier, fait un premier travail de *chimification* qui suit immédiatement celui de la *mastication* et de l'*insalivation*; si cette première opération est incomplète ou insuffisante, (ce dont nous n'avons pas à nous occuper ici), le bol alimentaire insuffisamment préparé est rejeté au dehors par le *vomissement*.

Dès qu'il a franchi la limite de l'estomac, le premier acte de la digestion intestinale commence : une partie est absorbée dans l'intestin même, au profit de la nutrition proprement dite, tandis que l'autre partie ou résidu chemine dans les dernières portions de l'intestin, en vertu d'un mouvement particulier (mouvement péristaltique), et devient matière fécale, pour être rejeté au-dehors sous forme d'excréments.

Ces derniers ne devront pas être rendus en trop grande abondance, mais proportionnellement à la nourriture ingérée.

S'ils sont de couleur blanche ou grisâtre, ce si-

gne indiquera que le foie et les glandes du gros intestin ne fonctionnent pas bien ; si les matières sont vertes, comme cela arrive chez les jeunes enfants, il y a entérite ; si elles sont huileuses, cela indique une affection du pancréas. Enfin si les matières rendues sont acides et d'une odeur aigrelette très-prononcée, c'est le signe d'un vicieux fonctionnement de l'intestin. Lorsqu'elles présentent des matières alimentaires non digérées ou incomplétement digérées, cela peut être le double indice d'une maladie de l'estomac et de l'intestin à la fois.

Dans aucun cas les matières fécales ne doivent être liquides. S'il y a du sang dans les gardes-robes , on en observera attentivement la couleur ; il peut provenir de l'intestin lui-même par suite d'inflammation, d'érusion, de déchirure de la muqueuse ; il peut encore provenir de l'extrémite inférieure du gros intestin, de l'anus, et être la manifestation d'hémorroïdes internes ou externes. Si par hasard il y avait du pus dans les selles, cela serait le signe certain d'ulcérations intestinales ou d'un abcès interne, (fosse iliaque généralement), mais il est rare que cela passe aussi inaperçu.

Le pus rendu par les gardes-robes peut encore indiquer une fistule soit interne, soit externe.

Nous voyons par ces quelques mots toutes les indications utiles que l'on peut tirer des urines et des matières fécales pour le traitement des maladies.

VARIÉTÉS.

Etudes philosophiques.

Mouvement positiviste.

Comme nous l'avons dit déjà, il est une autre santé, une autre hygiène que celle du corps ; l'influence du cerveau sur la vie individuelle, comme sur la vie sociale, se traduit par des phénomènes qui, maintenant plus qu'en aucun temps, ne sauraient échapper aux esprits consciencieux et honnêtes. La cause la plus évidente des maladies actuelles réside certainement dans la fluctuation des idées, résultat obligé de l'instabilité des convictions ; ce n'est que lorsque nous aurons un fond commun d'idées, pouvant nous diriger dans tous les actes de la vie privée et de la vie sociale, une doctrine en un mot, que nous retrouverons la santé cérébrale. Cette doctrine existe; c'est le Positivisme fondé par Auguste Comte, et que le silence concerté d'une presse indigne et d'un *Académisme* rétrograde ont seul empêché d'arriver aux oreilles prolétaires. Et cependant de nombreux efforts ont été tentés ; les Positivistes, qu'on affecte d'ignorer à Paris, sont connus et respectés autant par leurs talents que par leur moralité à Londres.

Au milieu de nous, rue Monsieur-le-Prince nº 10, dans l'ancienne demeure d'Auguste Comte, religieusement conservée, M. Pierre Laffitte, directeur actuel du Positivisme, fait régulièrement un cours de Sociologie, aussi propre à éclairer les révolutionnaires que les conservateurs sur la véritable signification du mouvement moderne.

De plus M. le docteur E. Sémérie a fondé une Revue, intitulée la *Politique Positive*, qui a été reçue sympathiquement par les véritables républicains français, et par tous ceux qui ne confondent pas les élucubrations consérentes du renégat Littré avec les saines doctrines du maître.

L'action des Positivistes anglais, après s'être manifestée d'abord par la fondation d'une école Positiviste, dans laquelle la doctrine est enseignée publiquement, s'est manifestée encore d'une façon plus éclatante par son influence politique durant les tristes événements qui ont affligé notre malheureuse patrie. Après avoir condamné l'attaque inepte de Napoléon III, ils ont soutenu la République française et sollicité avec l'appui populaire, l'intervention armée de leur gouvernement. Leur action a été si remarquée que même le *Times*, organe rétrograde de l'Angleterre n'a pu s'empêcher de dire, que les Positivistes anglais, formaient le seul corps qui eut une politique réelle. C'est sous la direction de M. Congrève que MM. Bridgs, Beeslx, Harrison, Dix, Hutton, etc., etc., ont fait ces belles manifestations publiques, qui ont décidément affirmé l'existence d'une politique occidentale. L'espace nous manque pour traiter suffisamment ces questions importantes, mais nous croyons néanmoins utile de dire que le mouvement positiviste s'étend non seulement à la France et à l'Angleterre, mais en Espagne. M. Piy-Margaï en est le digne représentant, et en Amérique, M. Edger dirige un corps assez nombreux de Positivistes. Enfin un fait très-important s'est produit dernièrement, c'est la souscription d'un Japonais, initié aux sciences abstraites, au subside Positiviste.

Voilà donc une doctrine démontrable, capable de mettre fin aux divagations révolutionnaires et à la férocité conservatrice, acceptée non seulement par des esprits sérieux, dans les pays les plus avancés

de l'Occident, mais encore ayant obtenu les sympathies raisonnées d'un Oriental, et dont plusieurs lois nouvelles sont acceptées maintenant comme des vérités scientifiques.

C'est sans théologie, sans métaphysique que le Positivisme entend reconstruire la moralité qui sera dès lors inébranlable, n'étant plus fondée sur des illusions ou sur l'absolu.

L'absolu, c'est Dieu et tout ce qui en découle; les Positivistes le remplacent par la conception de l'humanité, toujours relative et infiniment plus sympathique.

En résumé, le Positivisme nous donne des convictions solides, nous éclaire sur nos devoirs dans la situtaion troublée où nous vivons, et ne peut manquer de ramener en nous le calme et l'unité, si indispensable de l'équilibre cérébral, d'où dépend la santé.

VARIÉTÉS

CONSEILS SANITAIRES
QU'IL NE FAUT SUIVRE
SOUS AUCUN PRÉTEXTE

I. — Si vous voulez vivre longtemps, les tourments, les chagrins étant la source de toutes les maladies, tâchez de devenir *idiot* en lisant deux fois par jour les journaux politiques; au bout d'un an, si vous êtes hébété (il n'y a pas d'exceptions), vous pouvez avoir la certitude de mourir centenaire.

II. — Si vous avez une maladie incurable, qu'aucun médecin parmi les plus célèbres n'ait pu guérir, et en face de laquelle la science est restée muette, plongez-vous dans un bain de sang d'un jeune taureau que vous faites tuer devant vous; la guérison est certaine.

III. — Si ce remède — par impossible, — ne réussissait pas, allez immédiatement trouver une *somnambule* en renom, laquelle vous ordonnera des frictions avec un nombril de canard mâle et la décoction de laitue sauvage; alors votre guérison est assurée.

IV. — Si vous voulez vous bien porter pendant toute votre existence, posez tous les deux jours une sangsue à l'endroit indiqué ; cette honorable bête ayant la bonté de nous tirer tout le *mauvais sang*, vous êtes sûr par ce moyen de n'en avoir plus que du bon, et partant de vous bien porter.

V. — Il en est de même des *purgatifs*. Ces derniers ayant l'incomparable propriété d'enlever les *mauvaises humeurs* ostensiblement nuisibles à la santé ; ne mangez pas, purgez-vous toute la vie, vous serez sûr de cette façon d'être parfaitement *nettoyé*.

VI. — Dans ce but, ayez recours à un remède héroïque bien anciennement connu :

Prenez tous les matins, à jeun, une once de *græcum album*. — C'est de plus, un moyen sûr de détruire la constipation invétérée et les vers.

VII. — Dans les maladies de la vessie et des reins, prenez tous les trois jours une infusion de clopartes dans du vin blanc. — C'est infaillible.

VIII. — Si vous avez une hémorrhagie grave, faites-vous saigner promptement aux quatre membres ; c'est un moyen sûr de ne pas mourir d'hémorrhagie.

IX. — Si l'hémorrhagie est légère, quand vous aurez perdu un demi seau de sang, appelez votre concierge qui vous posera une clef dans le dos ; il est probable que l'hémorrhagie s'arrêtera spontanément. Dans tous les cas, si vous le pouvez encore, criez au secours de toutes vos forces.

X. — La gaieté et la distraction étant un remède moral éprouvé, au dire de tous les célèbres aliénistes, si vous avez un ami ou un parent qui soit aliéné, faites-lui fréquemment des lectures qui soient de nature à changer ses idées, telles que les *Pensées d'un emballeur* ou le *Trombinoscope*. S'il devient fou furieux, il ne faut pas le décourager.

XI. — Si le hasard ou la *Providence* vous accorde l'insigne faveur de vous asseoir au chevet d'un malade condamné par la docte Société, adoucissez ses derniers moments par la lecture alternative du *Constitutionnel* et de l'*Union*.

XII. — Lorsque vous entendrez dire que l'épilepsie est une maladie incurable, qui que vous soyez, affirmez carrément le contraire et proposez comme remède certain : *la poudre de crâne humain.*

XIII. — Si vous vous trouvez par hasard dans la rue, en face d'un homme qui vient d'avoir la poitrine défoncée par le timon d'une voiture, informez tout de suite, et sans perdre de temps (pendant que le commissaire de police demande ses noms, prénoms, adresse et qualités), s'il n'y a pas eu de maladies semblables dans sa famille.

XIV. — Ne riez pas des personnes qui ont l'habitude de boire le vin blanc le matin à jeun, pour *tuer le ver*. Cette pratique bien ancienne est un moyen sûr...... pour mourir d'une maladie de foie.

XV. — L'absinthe donne des résultats aussi satisfaisants, mais c'est plus dispendieux.

XVI.— Toutes les maladies, chez les enfants particulièrement, étant (au dire de Raspail) occasionnées par les *vers*, donnez à votre enfant, dès les premiers jours de sa naissance des remèdes inoffensifs, quoique très-énergiques, tels que le *calomel* à haute dose, les *biscuits Ollivier*, la *Santonine*; vous êtes sûr qu'il ne mourra pas par les *vers*.

HYGIÈNE.

XVII. — Si vous êtes dans une réunion publique ou dans un omnibus, à la promenade, et qu'une personne de la Société, par la chaleur ou un autre motif, se trouve indisposée et perde connaissance; si c'est un monsieur, donnez lui sur le nez un violent coup de poing de toutes vos forces; si c'est une dame, donnez, sur la partie contraire, une forte tape du revers de la main; si, à la suite de cela, il vous arrive quelque mésaventure, au moins vous aurez fait votre devoir.

XVIII. — Invité à dîner en ville chez des parents ou des amis, si vous voyez apparaître sur la table un plat de champignons, ces cryptogames étant réputés infidèles, n'hésitez pas un instant, avant qu'on ait servi, donnez un grand coup de pied dans la table, de façon à la renverser.

Il faut agir vivement, surtout si vous aimez votre sécurité.

XIX. — De même si vous êtes tenu par votre position, ou simplement par usage de politesse à accepter à dîner dans certaines maisons où le vin de gala est sensiblement frélaté, n'ayez pas de respect humain, apportez votre meilleur vin, et buvez-le tout seul; la santé avant tout.

XX. — A table si vous êtes à côté d'une dame, parlez lui de sa santé, de la qualité de la nourriture, de la digestion et de ses effets ; vous serez de suite posé dans son esprit.

XXI —Si vous êtes près d'un bonhomme, vantez-lui les avantages d'avoir le ventre libre de l'influence des selles sur le moral; vous le pouvez, si vous avez lu notre almanach; ajoutez surtout que notre supériorité sur la bête est incontestable, que le plus clair de notre existence est là, non dans les chimères. De cette façon vous avez l'air d'un homme positif, et si le voisin a une fille à marier, vous avez des chances. (Il faut penser à tout.)

XXII. — Si au contraire vous avez une demoiselle à vos côtés, le ton change ; parlez-lui des fleurs, de leur agrément et surtout de leur utilité ; de la racine de guimauve, de la mauve, cette belle fleur que Dieu a donnée à l'homme pour en faire des lavements qui donnent au teint une *éternelle fraîcheur*, de la graine de lin qui fait le cataplasme ami de la douleur,etc.,etc.De cette façon vous serez utile et agréable à la fois. — Si la mère de la demoiselle vous entend, vous êtes un homme posé.

Hygiène des familles.

XXIII. — S'il est question de mariage pour vous, la santé étant le plus grand des biens, après vous être informé sérieusement de la dot et avoir eu toute tranquillité à cet égard, faites enquête sur la demoiselle future épouse, afin de savoir si l'union que vous projetez n'est pas entâchée de quelque maladie courante, telle que phthysie, scrofule, épilepsie, etc., garantie que la famille ne donne

pas, mais consacre au contraire. A cette fin dépêchez auprès de la famille de la future épouse et d'elle-même une consultation de médecins, vous serez fixé de suite.

XXIV. — Si ce moyen vous répugne, voyez par vous-même, et si vous voulez savoir par exemple si votre femme future est épileptique, procurez-lui, au moment où elle ne s'y attend pas, de façon à déterminer un accès, une grande frayeur, en brisant de la vaisselle, en cassant brusquement quelques carreaux de vitre; vous pouvez encore, tandis qu'elle a le dos tourné, lui donner vivement un croc-en-jambe. Il ne faut jamais aller jusqu'au coup de pistolet ; cela pourrait vous attirer des désagréments. Tous ces moyens et d'autres encore sont bons également pour les syncopes, les larmes, et les attaques de nerfs. Il vous arrivera souvent d'être ms à la porte, mais au moins vous serez fixé.

TRANQUILLE.

Anecdotes.

—

Le Romancier Murger, malade dans une maison de santé, recevait les soins du docteur Demarquay.

Ce dernier, après le pansement, lui dit avec intention : Soyez tranquille ! nous combattrons cela. Dans quelque temps vous entrerez en convalescence....

— C'est la *Convalescence de la vie* dont vous parlez, n'est-ce pas, Docteur ? lui dit Murger avec un triste sourire.

PAROLE PROFONDE D'UN PAYSAN.

Un pauvre paysan moribond et voltairien sans le savoir, — il y en a plus qu'on ne le croit, — refusait les secours spirituels que lui offrait assez maladroitement son curé.

— Prenez garde, dit celui-ci à bout d'éloquence, songez à l'enfer !

— L'enfer ! Monsieur le Curé, murmura le paysan, l'enfer !! mais... j'en sors.



— Une servante de ferme, que l'on envoyait chercher le médecin, dans un cas pressant, pour la voisine en mal d'enfant, ne faisant nulle différence sur la question de compétence de l'homme de l'art, revint accompagnée du vétérinaire, lequel, désappointé, entre en colère, et gourmande la margot. — Dame, répond celle-ci, je ne m'étions point tant trompée, puisqu'on dit que vous êtes tant malin avec les vaches..... »

BÈTISE HUMAINE

Un paysan passablement bête quand il ne s'agissait pas d'argent, fut visité par le médecin dans le cours d'une maladie grave. Le médecin, entre autres médicaments, lui ordonne une pilule tous les soirs. Au bout de trois pilules, l'assoupissement se produit et le malade repose ; sa femme, le croyant mieux, lui tient ce langage : « Pierre, ton médecin » veut allonger ta maladie ; puisque ces pilules te

» font du bien, prends tout, cela te fera encore bien » plus de bien. — T'as raison, femme, lui dit son mari» et l'avare paysan, croyant faire une farce au médecin, avale ce qui reste dans le flacon. Au milieu de la nuit l'agonie commence ; le matin il était mort. Le médecin arrive, la femme fond en larmes d'abord, puis invective le médecin et le traite d'empoisonneur.

C'est ce même paysan qui mangeait les cataplasmes, buvait les lavements et faisait cuire les sangsues avant de se les mettre sur l'estomac). Incorrigible avarice !

SUPERSTITION.

A la Roche-Combe, aux-Roches, près de Fontaine-lez-Luxeuil, on montre encore l'empreinte du pied du Diable, marquée là, dit-on, par Satan lui-même luttant avec saint Colomban.

Un habitant du pays, après avoir vainement cherché l'endroit où se trouve l'empreinte maudite pour la montrer à un étranger, rencontra un maçon connu dans la contrée sous le nom de Renard. Eh bien, lui dit-il, père Renard, qu'est donc devenu le pas du Diable ? je l'ai cherché plus d'une heure sans pouvoir le trouver.

— Vous avez mal cherché, monsieur.

— Mais non, je l'avais vu dans le temps ; je suis retourné au même endroit. et je vous assure qu'il n'y est plus.

— Oh ! faites excuse, Monsieur, je suis bien sûr qu'il y est ; il n'y a pas un mois que je l'ai rafraîchi.

(*Revue anecdotique.*)

ACCOUCHEMENT

Ne soyez jamais pris au dépourvu pour l'accouchement de votre femme ou de votre fille. Il n'y a rien de stupide comme cela. Quand on a neuf mois devant soi, pour parer à un danger réel ou possible, il est plus qu'étonnant de ne pas jouir de toute sécurité au moment même.

Ce n'est pas lorsque la femme est en travail que vous devez aller chercher le médecin, comme vous iriez chercher le commissionnaire du coin, ce qui est bête et maladroit ; mais bien dès les premiers jours de la conception, afin que le médecin dirige complètement le travail de l'accouchement depuis sa première période jusqu'à la dernière.

Il n'y a pas le moindre doute sur la sécurité que doit apporter l'ensemble des précautions de l'hygiène, des soins de toute sorte que le sens commun commande.

Malgré tout, et quoique souvent l'accouchement se fasse naturellement, surtout avec la prévoyance pour guide, nous conseillons de choisir par avance un accoucheur sur lequel on puisse compter. Il sera autant que possible spécialiste ; on le fera appeler, dès que les premières douleurs se feront sentir, l'ayant conseillé par avance, dès la conception, pendant tout le temps de la grossesse.

A son défaut ou en son absence, on appellera une sage-femme ; à défaut de cette dernière, les frictions générales sur le corps aideront au besoin de mouvement qui pousse les femmes à se déplacer. Un soulagement très-grand peut être apporté dans cet état, c'est celui des garde-robes et des urines ; dans ce but nous conseillons un bain chaud, un lavement ; l'accouchement terminé, il peut y avoir des hémorrhagies, la suppression des lachnes, l'inflammation de la matrice, la

péritonite, les maladies du sein, engorgement, etc.; et plus tard les abaissements de l'organe.

La femme-mère qui nourrit son enfant est exempte de toutes ces infirmités. C'est pourquoi, à ce point de vue aussi, nous ordonnons de ne pas séparer la mère de son enfant.



VARIÉTÉS

La Monnaie républicaine.

Bien que l'invention de la monnaie soit une des plus antiques conquêtes de l'esprit de progrès, l'humanité est arrivée jusqu'aux dernières années du XVIIIe siècle, sans qu'il existât un système unitaire de monnaies, poids et mesures, susceptible d'être adopté dans tous les pays. Ce système universel et définitif, la Révolution française l'a créé, et ce siècle-ci ne se passera pas sans le voir mis en usage dans le monde entier.

Aux mérites reconnus de la monnaie créée par notre première République, nous souhaitons de voir s'ajouter des avantages d'un autre genre, et nous sommes persuadés que ceux-ci eussent été réalisés, si notre seconde République avait duré. C'est, en effet, en s'inspirant de l'idée républicaine qu'on reconnaîtra quels nouveaux et immenses services la monnaie métallique est appelée à rendre.

Qu'est-ce qu'une pièce de monnaie, si petite soit-elle? Qu'est-ce qu'un simple centime?

N'est-ce pas vraiment une médaille?

Et une médaille est-elle autre chose qu'un monument?

Il faut entendre ici le mot monument dans toute sa force, c'est-à dire dans le sens de monument commémoratif, de souvenir solennel, d'enseignement durable. Une médaille est un monument tout petit, il est vrai, mais qui dans son exiguité possède une durée plus longue que celle des plus grands. Que de temples, d'arcs de triomphe, de palais,

d'amphithéâtres, de villes entières qui ont disparu, et dont l'existence nous est attestée par les monnaies ou autres médailles qui, elles, ont su échapper à la destruction. Que de personnages longtemps illustres, que de règnes, de dynasties dont nous n'aurions pas eu connaissance sans ce témoignage des contemporains eux-mêmes, qui a survécu à toutes les catastrophes !

Nous n'insistons pas sur cette propriété dont jouit la médaille de survivre à presque toutes les œuvres humaines. Ce n'est pas là ce qui nous touche le plus en ce moment. Ce qui nous importe, c'est cette autre propriété de la médaille, sous la forme monnaie, de pouvoir être frappée à un nombre d'exemplaires pour ainsi dire illimité. C'est par millions que se comptent les pièces d'or, d'argent, de bronze, qui circulent sans cesse, pénètrent partout, arrivent dans toutes les familles, dans toutes les mains, sous tous les yeux.

En dehors de leur utilité commerciale, à quoi servent tous ces millions de pièces de monnaie ?

A rien jusqu'à présent.

Eh bien ! elles peuvent servir à quelque chose de plus qu'à vendre et acheter. A leur valeur monétaire doit s'ajouter une autre valeur, la valeur monumentale. Elles ne sont que des francs, des sous, des centimes : faisons-en des médailles, et que ces médailles répandent et entretiennent partout l'esprit public, en consacrant solennellement le souvenir des faits mémorables et des grands hommes qui ont le plus contribué au bonheur et à la gloire de la patrie et de l'humanité.

Que la France prenne cette noble initiative; qu'elle soit la première à inscrire sur le bronze, l'argent et l'or de sa monnaie, les éphémérides de la civilisation, les victoires de la liberté et de la justice, les noms des grands citoyens, afin de répandre dans le monde ces souvenirs vivifiants, ces mâles exemples,

et de les faire pénétrer dans tous les esprits, comme une semence d'idées généreuses, au milieu même de la tourmente des transactions intéressées et de la lutte des égoïsmes.

Tenez, la voici, la monnaie-médaille, la monnaie républicaine. Tandis que l'une de ses faces continue à s'adresser à l'intérêt particulier, disant : « Calcule, gagne, amasse. » l'autre face s'adresse au citoyen et dit : « Les droits dont tu jouis n'ont été conquis qu'aux prix de luttes meurtrières, de dévouements héroïques. A ton tour de défendre ces droits, si tu veux les léguer intacts à tes enfants. »

S'être donné la peine de naître ne suffit pas pour jouir de la liberté et de l'égalité. Elles ne sont point un cadeau providentiel d'une puissance surhumaine, soit divine, soit césarienne. Elles ont été conquises pour nous, par l'héroïsme d'hommes intelligents et instruits, et jamais des populations ignorantes ne les conserveront longtemps.

Nous voulons aujourd'hui sauver ce qu'il nous reste de ces biens précieux, recouvrer ce qui nous en a été pris, faire ce qu'il faut pour ne plus en être dépouillés.

Ce qu'il faut, c'est dissiper l'ignorance. Plusieurs millions d'électeurs ignorent complètement par quels moyens et par quels efforts la génération de 1789 a détruit l'ancien régime et fait les Français citoyens, de sujets qu'ils étaient ; comment elle a proclamé la souveraineté du peuple et l'a si bien fait reconnaître, que depuis cette époque jamais on n'aura vu la fortune scandaleuse d'un usurpateur, si insolente qu'elle ait été, refuser son hommage hypocrite à ce principe définitif et indiscutable.

Une telle ignorance rend possible de tels attentats.

Oui, le peuple connaît à peine les actes et les hommes qui ont illustré la guerre entreprise pour

son émancipation, il y a quatre-vingts ans. Qu'il est loin encore d'être universellement pénétré des idées et des principes au nom desquels les meilleurs citoyens ont combattu pour lui ! Il a subi les maux de cette longue guerre; il a profité des succès obtenus, mais la part qu'il a prise à la lutte a été trop souvent celle d'un élément aveugle. Voilà pourquoi, après chaque bataille, le peuple n'a pas su mieux profiter de la victoire. Quel parti a-t il tiré du suffrage universel, en 1848?

Redoublons d'efforts pour multiplier les écoles gratuites, les cours publics, les bibliothèques populaires, mais gardons-nous de dédaigner cet agent de propagande civique et civilisatrice : la monnaie-médaille.

Innombrables, circulant sans cesse jusque dans le moindre hameau, unissant à cette puissance du nombre l'attrait de la variété et un certain charme artistique, piquant la curiosité, éveillant l'attention, les sous, transformés en médailles, s'adresseraient aux plus humbles, parleraient à l'imagination des enfants et des femmes, et donneraient aux ignorants de tout âge l'idée de questionner, de s'enquérir, c'est-à-dire le désir de s'instruire. Ce besoin de savoir serait universel. Il irait se répandant et s'accroissant, et deviendrait de jour en jour plus exigeant. Vous verriez les moins ignorants, fiers des questions que les autres leur poseraient, s'efforcer d'y répondre de leur mieux. On s'adresserait aux plus instruits pour obtenir des réponses plus satisfaisantes qu'on s'empresserait d'aller répéter.

Voilà donc, grâce à la transformation des pièces de monnaie en médailles instructives, une forme attrayante d'enseignement mutuel, c'est-à-dire du plus fécond de tous les modes d'enseignement, du seul efficace, disons-le, alors qu'il s'agit de ces notions premières d'histoire et de droit public qui

font des hommes des citoyens, en les douant du sentiment et de la conscience de la vie nationale.

A toutes les lois et réglementations qu'on pourra faire en vue de l'enseignement public, il est impossible d'adjoindre un plus sûr auxiliaire que ce stimulant d'une action constante et universelle, la monnaie-médaille, la monnaie républicaine.

STÉPHANE GACHET.

Hygiène — Mouvement.

LE GYMNASE.

La nutririon n'est pas la seule loi de conservation de l'homme, et l'équilibre n'existe pas à ce prix seulement. Le mouvement continu, quelqu'il soit, préside au plus grand acte de l'économie, celui de la circulation.

La circulation régulière et normalement opérée entretient dans toutes les fonctions une activité permanente d'où résulte la chaleur et la vitalité. — C'est pourquoi l'on peut compter au nombre des agents de la vie le mouvement.

Sous l'impulsion de l'activité humaine, le sang circule de la tête aux pieds, et si nous lui supposons le cœur pour point de départ, il s'échappe de cet organe pour y revenir, soumis au mouvement de va-et-vient qui aspire et projette en même temps à la périphérie les éléments de vie et de chaleur.

Pompe aspirante et foulante, le cœur, qui est à la fois le régulateur et le piston de la machine, peut,

par son mouvement persistant, vaincre tout arrêt mécanique dans la machine humaine et tout obstacle momentané.

Ainsi, par l'application intelligente de cette donnée, le rhumatisant triomphe de ses douleurs ; le goutteux use et dissipe les sucs qui sont pour lui une superfétation de vie ; la chlorose évite les engorgements partiels, empêche les stagnations concentriques, et rétablit la chaleur d'une façon uniforme et générale.

Sous la même influence, adroitement combinée, les nerfs sont déchargés d'un surcroît d'irritabilité locale qui amène tôt ou tard ces décharges spontanées qui se manifestent dans l'adolescence par des crises nerveuses appelées chorée, attaque de nerfs, vapeurs, névroses, névralgies, — et dans l'âge mur par les maladies nerveuses, nesanies, hypocondries, atonies, etc.

Par un exercice modéré et approprié, on peut déplacer, dans les maladies de poitrine, par exemple, le sang qui se porte sur les organes respiratoires, et s'opposer ainsi à ces maladies, comme aux fièvres typhoïdes.

C'est sur ces considérations intelligemment comprises et savamment utilisées que M. Eugène Paz a établi ses exercices de gymnastique hygiénique, élevés à la hauteur de la science moderne. Il use de séries d'appareils qui développent les mouvements réguliers et continus qui mettent en jeu cette circulation bienfaisante dont nous avons parlé,

L'examen de ces appareils constitue un ensemble d'ingénieux moyens thérapeutiques et prophylactiques auxquels les meilleurs praticiens de Paris donnent une place dans leur médication, et à ce titre le Gymnase Paz devait être cité dans ce manuel d'hygiène.

Docteur G.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

